

พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต






พระไพศาล วิสาโล

พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต
พระไพศาล วิสาโล



พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต






พระไพศาล วิสาโล



พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต

พระไพศาล วิสาโล

หนังสือดีอันดับที่ ๑๐๑
ชมรมกัลยาณธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๗,๐๐๐ เล่ม กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ชมรมกัลยาณธรรม

เป็นธรรมทานโดย ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ภาพปก : นงนุช บุญศรีสุวรรณ

รูปเล่ม : วัชรพล วงษ์อนุสาสน์

แยกสีและพิมพ์ : แคนน่ากราฟฟิก
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com
www.visalo.org

คำปรารภ

หนังสือเล่มนี้มีความเป็นมาที่ยาวนานกว่าสองทศวรรษ และแปรเปลี่ยนเติบใหญ่ตามกาลเวลาไม่ต่างจากชีวิตของคนๆหนึ่ง แรกเริ่มเดิมที มีหนังสือชื่อ พุทธศาสนากับคุณค่าร่วมสมัย พิมพ์โดยมูลนิธิโกมลคีมทอง เมื่อพ.ศ.๒๕๒๙ ซึ่งรวมบทความของข้าพเจ้าทั้งส่วนที่เกี่ยวกับคุณค่าต่อสังคมและต่อชีวิต ปีถัดมากลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมขอแยกส่วนที่ว่าด้วยเรื่องชีวิต มาพิมพ์เป็นเล่มต่างหาก กับเพิ่มบางบทความเข้าไปเป็นภาคผนวก (ได้แก่บทความเรื่อง "บางด้านของชีวิตการบวชและปฏิบัติธรรม") พร้อมกับเปลี่ยนชื่อหนังสือเป็น พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต

กาลเวลาผ่านไป ๑๓ ปี กองทุนรักษ์ธรรม ขอพิมพ์ พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต ซ้ำเป็นครั้งที่สองโดยเพิ่มอีกหนึ่งบทความไว้ในภาคผนวก (ได้แก่บทความเรื่อง "ทำไมข้าพเจ้าจึง(ยัง)ไม่สึก") หลังจากนั้นหนังสือเล่มนี้ก็ดูเหมือนจะยุติเพียงเท่านี้ ซึ่งก็สมควรแล้วเพราะบทความส่วนใหญ่เขียนขึ้นในระหว่างปี ๒๕๒๗-๒๕๒๘ ซึ่งเป็นช่วงที่ข้าพเจ้ายังบวชได้ไม่นาน จึงค่อนข้างจะล้าสมัยเอามาก ๆ

อย่างไรก็ตามเมื่อเร็ว ๆ นี้ ชมรมกัลยาณธรรมได้เห็นหนังสือเล่มนี้ เกิดความคิดขึ้นว่าน่าจะพิมพ์หนังสือเล่มนี้อีกครั้งหนึ่ง โดยเห็นควรเพิ่มอีกสิบบทความที่ตีพิมพ์หลังจากปี ๒๕๔๓ (แม้ว่าบางบทความจะเขียนตั้งแต่ปี ๒๕๒๙) เมื่อแจ้งความประสงค์ขออนุญาตพิมพ์ใหม่ ข้าพเจ้าไม่ขัดข้อง แต่เสนอให้จัดเรียงเป็นสองภาค เพื่อแยกเนื้อหาให้เด่นชัด คือ "ภาคพุทธธรรมกับชีวิต" และ "ภาคประสบการณ์ในพุทธศาสนา" โดยนำบทความที่เกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวของข้าพเจ้ามารวมไว้ในภาคหลัง นอกจากนั้นยังได้เพิ่มอีกหนึ่งบทความซึ่งเขียนขึ้นใหม่ตามการนิมนต์ของชมรมกัลยาณธรรม เกี่ยวกับการทำงานเพื่อสังคม โดยเชื่อมโยงไปถึงชีวิตการบวชตลอด ๒๗ พรรษา (ได้แก่บทความชื่อ "เรื่องส่วนตัว")

ด้วยเหตุนี้ในการตีพิมพ์ครั้งใหม่ พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต จึงมีเนื้อหาที่แตกต่างไปจากเดิมไม่น้อย อีกทั้งยังมีความหนาขึ้นมาก โดยที่ข้อเขียนทั้ง ๑๒ ชิ้นก็มีท่วงทำนองและอายุกาลที่แตกต่างกันมาก มีทั้งที่เขียนเมื่อปี ๒๕๒๗ ไล่เรียงเรื่อยมาจนถึงปี ๒๕๕๓ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัว จึงทำให้ภาคสองหนากว่าภาคแรกมาก ซึ่งอาจเป็นความตั้งใจของผู้จัดพิมพ์ที่ประสงค์จะเน้นภาคนี้ คงเพราะเห็นว่าหาอ่านจากที่อื่นได้ยาก ในขณะที่บทความเกี่ยวกับพุทธธรรมกับชีวิตนั้นข้าพเจ้าเขียนในที่อื่นๆมามากแล้ว สามารถหาอ่านได้ง่ายกว่า

หนังสือเล่มนี้ไม่มีเนื้อหาที่ลุ่มลึก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเขียนขึ้นเมื่อครั้งข้าพเจ้ายังเป็นพระนวกะ อีกส่วนหนึ่งก็เนื่องจากเป็นเรื่องประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งเขียนในทำนองพรรณนามากกว่าจะเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์ ถ้าจะอ่านเพลิน ๆ ก็คงได้ แต่จะอ่านเอาสาระ ก็อาจได้ไม่จุใจ ประโยชน์หากจะมีก็ตรงที่ได้เห็นเส้นทางชีวิตของพระรูปหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นบทเรียนและให้แง่คิดแก่ผู้อ่านได้บ้าง

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรมที่เห็นประโยชน์อันจะพึงมีจากหนังสือเล่มนี้ และมีกุศลเจตนาเผยแพร่เป็นธรรมทาน และขอขอบคุณคุณนงนุช บุญศรีสุวรรณ และคุณวัชรพล วงษ์อนุสาสน์ ที่จัดทำภาพปกและรูปเล่มด้วยความตั้งใจ

พระไพศาล วิสาโล

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม

การเรียนรู้โลกและชีวิตจากคู่มือและตำราตามการศึกษาในรูปแบบมีมากมาย แต่ไม่ซาบซึ้งเข้าถึงใจเหมือนการศึกษานอกรูปแบบหรือประสบการณ์ตรงของบุคคล ซึ่งสามารถนำสู่สัจจธรรมที่สามารถจับต้องได้ ทั้งยังนำมาประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เช่นกันกับหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเนื้อหาแบ่งเป็น ๒ ภาค ได้แก่ พุทธธรรมกับชีวิต และประสบการณ์ในพระพุทธศาสนา โดยในภาคประสบการณ์ในพระพุทธศาสนานั้น เป็นประสบการณ์ชีวิตส่วนหนึ่งของ**ท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต ในแง่มุมต่างๆเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งได้ถ่ายทอดทัศนคติ มุมมองด้านต่างๆ ผ่านประสบการณ์ชีวิตของท่าน ตั้งแต่ครั้งยังเป็นฆราวาส พระนวกะ จนถึงวันที่ท่านได้ครองผ้ากาสาวพัตร์เป็นพระสงฆ์มานานถึง ๒๗ พรรษา ในต้นเดือนกุมภาพันธ์ ศกนี้

ทั้งอรรถแห่งธรรมและรสแห่งวรรณศิลป์ สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้ศึกษา ได้ค่อยๆซึมซับ รู้จัก เข้าใจพุทธศาสนาได้ในบริบทต่างๆโดยทางอ้อม ทั้งท่านพระอาจารย์ยังได้เมตตาเขียนเพิ่มในเรื่องสุดท้าย คือ “*เรื่องส่วนตัว*” อันได้สื่อชัดเจนถึงความเป็นองค์ท่านอันเป็นแบบอย่างที่ดีของพระสงฆ์ที่สังคมและพุทธศาสนาในยุคสมัยนี้ต้องการ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าต่างๆที่บอกเล่าอย่างเปิดใจล้วนเป็นเรื่องที่หาอ่านในตำราแบบเรียนไม่ได้ แต่ได้สะท้อนภาพชีวิตของคนคนหนึ่ง ที่มีตัวตนจับต้องได้ อันมีพลังที่สร้างแรงบันดาลใจและเป็นแสงประทีปดวงน้อย ส่องสว่างนำพาให้ใครๆให้ได้รู้จัก เข้าใจทั้งตนเองและโลกได้โดยอาจไม่ทันรู้ตัว

คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมมีความศรัทธารวบรวมจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา ขอน้อมอุทิศบุญกุศลในการจัดพิมพ์หนังสือนี้เป็นธรรมทานเพื่อบูชาพระคุณแด่ **คุณพ่อก๊กกี๋และคุณแม่กิมวา แซ่อุ๋ย** ด้วยความคารวะรำลึกพระคุณที่ท่านเป็นบิดามารดาบังเกิดเกล้าผู้ให้กำเนิดท่านพระอาจารย์ ให้ได้เป็นต้นธารทางปัญญาแห่งพระพุทธศาสนาและสังคมไทยมาอย่างมั่นคงต่อเนื่อง และขอน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแด่พระอาจารย์ผู้ทรงธรรมและเปี่ยมเมตตา ท้ายสุดนี้ หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ข้อคิดในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานแห่งพุทธธรรมโดยทั่วกัน เทอญ

ชมรมกัลยาณธรรม



มาลาบูชาคุณ

คุณความดีจากการจัดพิมพ์หนังสือนี้แจกเป็นธรรมทาน
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมขอน้อมอุทิศบูชาพระคุณ
แด่
คุณพ่อกี๊กกี้ แซ่อุ้ย - คุณแม่กิมวา แซ่อุ้ย

สารบัญ





ภาคแรก

พุทธธรรมกับชีวิต



“...การคืนสู่ธรรมชาติที่แท้และมีความหมายยิ่งกว่านั้น
คือการกลับสู่ธรรมชาติภายในตัวเราเอง กลับไปเพื่อการค้นหาและ
รู้ซึ้งถึงตัวเรา เข้าใจตนตามที่เป็นจริง และรู้จักธรรมชาติของจิตใจเรา...”



บทที่ ๑
คืนสู่ธรรมชาติ

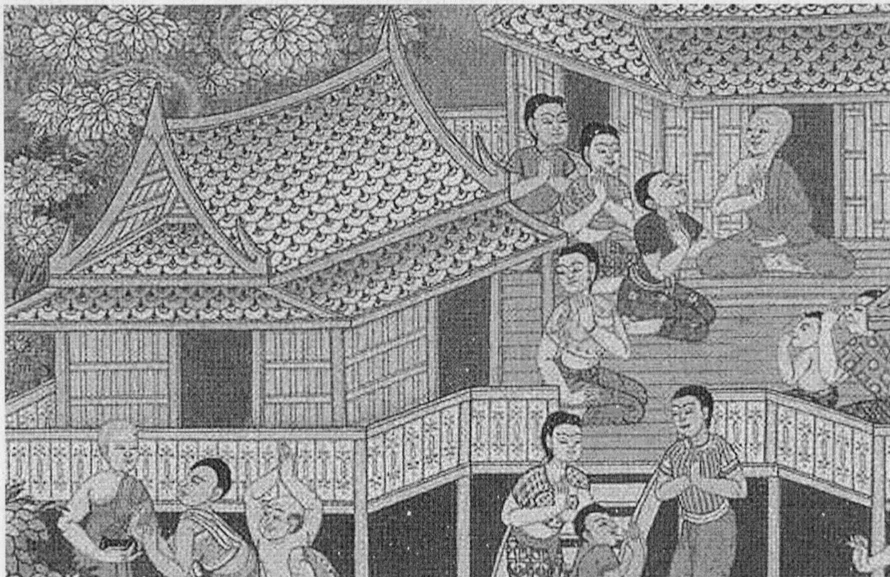
ชีวิตในเมืองที่ยุ่งเหยิง สับสน บ่อยครั้งทำให้เรานึกถึงเป่าเขาลำเนาธาร อันรื่นรมย์ ความพลิกเปลี่ยนผันแปรอย่างรวดเร็วของสิ่งรอบตัวจนปรับใจแทบไม่ทัน ทำให้เรานึกถึงความสงบ เคลื่อนคล้อยอย่างช้าๆของธรรมชาติ ยิ่งชีวิตในกรุงแห้งแล้งมากเท่าไร ธรรมชาติก็ยิ่งมีแรงดึงดูดใจมากเท่านั้น

เราทุกคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ไม่อาจแยกจากกันได้ แม้ว่าชีวิตในเมืองจะเคลือบคลุมความจริงข้อนี้ เกือบทุกอย่างกลายเป็นสิ่งประดิษฐ์สังเคราะห์ ไม่ว่าที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และกระทั่งอาหาร ซึ่งเรา

แทบไม่รู้เลยว่ามีธรรมชาติเป็นแหล่งที่มาได้อย่างไร แม้แต่วิถีชีวิตเราก็ถูกกำหนดโดยจังหวะของนาฬิกา และเครื่องจักร ยิ่งกว่าเป็นไปตามจังหวะของธรรมชาติ ความสัมพันธ์ของเราทั้งหลายก็เป็นไปตามหัวโขน ตามตำแหน่งหน้าที่ ชาติชั้นวรรณะ มิใช่สายสัมพันธ์ฉันเพื่อนมนุษย์เผ่าพันธุ์เดียวกัน สรรพชีวิตในธรรมชาติที่เป็นมิตรร่วมโลก ก็ถูกบังคับขับไสให้มาสนองความต้องการของพวกเรา แต่ทั้งหมดนี้ก็ไม่อาจตัดขาดจากธรรมชาติได้ **หากใจเราไม่กระด้างจนเกินไป เราย่อมยินกระแสเสียงจากภายใน ร้องเรียกให้เราคืนสู่ธรรมชาติ**

คราใดที่อยู่เบื้องหน้าทะเล ละหานห้วย และเวิ้งฟ้า ลองปิดวิทยุ เครื่องเทป วางหนังสือ และว่างเว้นจากการพูดคุยดื่มกินสักพัก เพียงน้อมใจสู่ธรรมชาติสักชั่วเวลาหนึ่ง เมื่อตะกอนอารมณ์ความคิดที่เคยฟุ้งซ่าน สร้างความขุ่นมัวแก่จิตใจได้นอนสงบนิ่ง ณ ก้นบึ้งของหัวใจทีละน้อยๆ เราจะได้ประจักษ์กับความสงบ รำงับซึ่งมีรสบันดาลใจยิ่งกว่าอารมณ์ที่เร้าจิตกระตุ้นใจเสียอีก ในภาวะเช่นนี้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เคยปลุกใจให้วาบหวาม ตื่นเต้น จะกลับมีพลังดึงดูดใจเราน้อยลง ขณะที่สิ่งที่ซึ่งเคยดูจืดชืด กลับมีเสน่ห์อย่างเรียบๆ แต่ล้ำลึกยิ่งนัก ถึงตรงนี้เราจะเริ่มประจักษ์แก่ใจว่า อะไรคือสิ่งที่ชีวิตของเราต้องการจริงๆ อะไรที่เป็นเพียงของชั่วครู่ชั่วยามที่มาแล้วก็ผ่านไป และอะไรเล่าที่ควรค่าแก่การเป็นหลักพิงอิงอาศัยของจิตใจเรา

นักท่องเที่ยวที่มีปัญญา ย่อมอาศัยธรรมเป็นปัจจัย น้อมนำไปสู่ภาวะอันประณีต ยิ่งกว่าเป็นเพียงฉากหลังของสันทนาการ การละเล่น หรือความบันเทิงจากเครื่องยนต์กลไก ธรรมชาติแห่งป่าเขาท้องทะเลนี้เอง จะน้อมนำให้เราได้เข้าถึงธรรมชาติภายในตัวเรา ธรรมชาติที่รอการค้นพบของเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน และการค้นพบตามลำดับขั้นนี้เอง จะน้อมนำให้เราได้ประจักษ์ว่า ธรรมชาติภายในนี้ทรงคุณวิเศษยิ่งกว่าธรรมชาติภายนอกที่เราแลเห็น ความสุข สงบ รำงับ จากภาวะจิตภายใน ดื่มด่ำ ฉ่ำชื่นยิ่งกว่าความสุขจากป่าเขาท้องทะเลเสียอีก เป็นความประณีตลึกซึ้ง ซึ่งในที่สุดแล้วเราสามารถประสบ สัมผัส ได้ทุกขณะ ในที่ทุกสถานโดยไม่จำต้องเดินทางหลีกเร้นไปที่ไกลๆ



เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ชีวิตอันผาสุกย่อมมีได้ ด้วยการธำรงความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ การกลับสู่ธรรมชาติ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคุณภาพชีวิต แต่นี้ไม่จำเป็นต้องหมายความว่าจะต้องไปสู่สถานหลีกเร้น การคืนสู่ธรรมชาติที่แท้ และมีความหมายยิ่งกว่านั้นคือ **การกลับสู่ธรรมชาติภายในตัวเราเอง กลับไปเพื่อการค้นหาและรู้ซึ้งถึงตัวเรา เข้าใจตนตามที่เป็นจริง และรู้จักธรรมชาติของจิตใจเรา** อะไรที่ทำจิตเราให้เหนื่อยอ่อน ยังใจให้แจ่มใส ทุกข์สุขภายในเกิดขึ้นมาได้อย่างไร และทำไมเราจึงหัวปักหัวปำไปกับมันได้อย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว ฯลฯ การหมั่นพินิจตนและการฝึกฝนใจอย่างต่อเนื่อง จะนำเราเข้าสู่ธรรมชาติของตัวเราลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ และยังความผาสุกสงบแก่จิตใจ เป็นความแจ่มกระจ่างในขณะที่ผู้คนพากันหลับไหล เป็นความสงบในท่ามกลางเมืองกรุงอันจอแจแออัด นี้มิใช่ภาวะที่เกิดจากการปลีกตัว และหมกมุ่นกับตัวชั่วนาตาปี แต่เป็นภาวะที่จะเอื้อให้การเกื้อกูลผู้อื่น เป็นไปอย่างมีพลัง แน่วแน่ และมั่นคง

การคืนสู่ธรรมชาติโดยนัยนี้ มิต้องเริ่มต้นที่ภูหลวง ตะรุเตา หรือเขาใหญ่ แต่สามารถ**เริ่มต้นที่จิตใจของเรา ตรงนี้และเดี๋ยวนี้**ได้ทันที



พิมพ์ครั้งแรกใน "สิกขา" สิงหาคม ๒๕๒๘





"...มุ่งประกอบกิจ สร้างเหตุปัจจัยโดยที่ผลจะเกิดขึ้นเมื่อไรนั้นถือเป็นเรื่องของกาลเวลา
ตราบใดที่ผลยังไม่ปรากฏ ก็ไม่ลดละความเพียรในการประกอบเหตุปัจจัย
แม้จะประสบอุปสรรค ขณะเดียวกันก็ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย หรือเฝ้าครุ่นคิดถึงผล
ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ความใส่ใจทั้งหมดมาอยู่ที่การทำกิจให้ดีที่สุด การปักใจอยู่กับกิจเบื้องหน้า..."

บทที่ ๒

จะรีบไปไหน...จะรีบไปไหน



เทคโนโลยี วิทยาการและการแข่งขันในทุกวันนี้ ได้ทำให้อะไรต่ออะไรรวดเร็วฉับพลันไปหมด สิ่งรอบตัวล้วนสวนผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นผู้คน รถยนต์ ดนตรีและดอกเบี้ย แม้กระทั่งชีวิตของคนเราก็รวดเร็วตามไปด้วย ความเร็วกลายเป็นของดี ยิ่งเร็วยิ่งดี ทุกอย่างเป็นเรื่องที่ต้องแข่งขันกับเวลา กาลเวลาจึงกลายเป็นศัตรูที่ต้องเอาชนะ แทนที่จะเห็นเป็นมิตรผู้เอื้อเฟื้อและอุปการะ

คนแต่ก่อนแม้อายุจะสั้น มีเวลาอยู่ในโลกไม่นานนักเมื่อเทียบกับคนสมัยนี้ แต่ก็ไม่คิดที่จะเร่งรัดเวลาในทุกเรื่อง หากพร้อมที่จะรอคอยได้ เพราะทุกอย่างไม่ว่าความรู้ ความสามารถ ความจัดเจน ความสำเร็จ ล้วนได้มาด้วยกาลเวลา เวลาที่ผ่านไปช่วยหล่อหลอมให้มีประสบการณ์แกร่งกล้า เท่าทันโลกและชีวิต และยังช่วยเกลาการงานให้ประณีตเป็นเลิศ เพราะกาลเวลามีคุณค่าเช่นนี้ คนแต่ก่อนจึงถือว่ากาลเวลาเป็นมิตรที่พร้อมจะเดินเคียงคู่ไปด้วยกันอย่างไม่รีบร้อน แต่ปรีชาญาณอย่างนี้ คนสมัยนี้ส่วนใหญ่ดูจะขาดกัน โรคร่วมสมัยของคนทุกวันนี้คือ **โรคใจร้อน** เพราะคอยไม่เป็น ทำการงานอะไรก็ตาม ก็หวังจะให้เห็นผลโดยเร็ว ถ้าเป็นนักปฏิวัติพัฒนาก็ต้องการเห็นสังคมใหม่ในวันพรุ่งนี้ ถ้าเป็นนักธุรกิจก็คิดเริ่มต้นด้วยงานชิ้นใหญ่ จะได้เห็นหน้าเห็นหลังไวๆ ส่วนนักปฏิบัติธรรมก็ชะเง้อหามรรคผลนิพพานวันแล้ววันเล่า ความที่ไม่รู้จักคอย ทำอะไรจะให้เห็นผลเร็วๆ งานจึงเป็นไปอย่างสุกเอาเผากิน หาความเป็นเลิศไม่ได้ ที่คนจำนวนมากไม่รู้จักว่าตัวเองมีความสามารถตรงไหนก็เพราะเหตุนี้ พอทำงานไปได้สักหน่อย ประสบอุปสรรคหรือผลออกมาไม่ทันใจ ก็ทิ้งกลางคัน เลยไม่รู้ว่างานนั้นเหมาะแก่ตัวเองหรือไม่เพียงใด และเพราะเหตุใด

การรู้จักคอย เห็นกาลเวลาเป็นเพื่อนร่วมทางเป็นเรื่องสำคัญทางพุทธศาสนา จึงมีพุทธภาษิตว่า *ขนฺติ ปรมํ ตโป ตีติกฺขา* – ขันติเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง เห็นได้ว่าไม่เพียงแต่ความสำเร็จตามวิสัยชาวโลก แม้ความสำเร็จใน

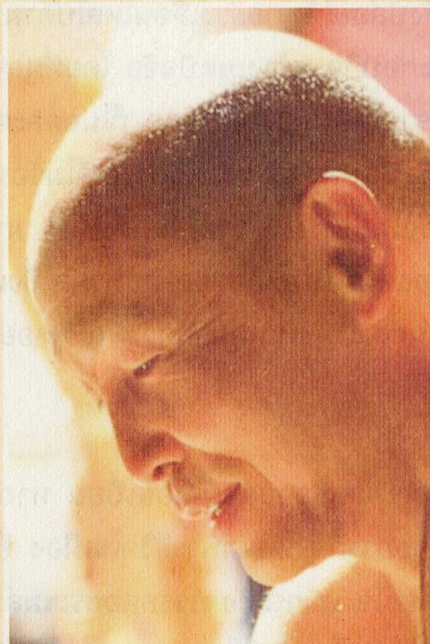
ทางโลกุตตระ ขันติ ซึ่งในแง่หนึ่งคือการรู้จักคอยนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง แต่การรู้จักคอยในที่นี้มิได้หมายถึงปล่อยให้ทุกอย่างเลื่อนไหลไปตามบุญตามกรรม หากหมายถึงการทำงาน มุ่งประกอบกิจ สร้างเหตุปัจจัย โดยที่ผลจะเกิดขึ้นเมื่อไรนั้นถือเป็นเรื่องของกาลเวลา ตราบใดที่ผลยังไม่ปรากฏ ก็ไม่ลดละความเพียรในการประกอบเหตุปัจจัย แม้จะประสบอุปสรรค ขณะเดียวกันก็ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย หรือเฝ้าครุ่นคิดถึงผลซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ความใส่ใจทั้งหมด มาอยู่ที่การทำกิจให้ดีที่สุด การปักใจอยู่กับกิจเบื้องหน้า ไม่ชะเง้อสอดส่ายหาผล ซึ่งเป็นอนาคตที่ยังมาไม่ถึงนี้ก็คือ**การอยู่กับปัจจุบันขณะ มุ่งที่เหตุมากกว่าผล** พูดอย่างชาววัดก็ว่า **ขันติต้องมีสติเป็นปัจจัยด้วย**

การรู้จักคอย ไม่ใช่เรื่องของผู้เฉื่อยเปื่อย หากเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับชีวิตที่ยุ่งเหยิง มากด้วยภารกิจ โดยเฉพาะชีวิตในเมือง ซึ่งสภาวะแวดล้อมล้วนแต่สร้างความอึดอัดขัดเคืองใจ แม้กระทั่งการรอคอยรถเมล์หรือเจอรถติด ก็ทำให้เราเป็นทุกข์คับข้องใจโดยไม่จำเป็น ทั้งนี้ก็เพราะเราคอยไม่เป็น

การรู้จักคอยสามารถเสริมสร้างขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เพียงการฝึกคอยรถเมล์ให้เป็น ก็มีคุณค่าอย่างนึกไม่ถึง



พิมพ์ครั้งแรกใน "สารโกมล" พฤศจิกายน ๒๕๒๗



*"...ถึงที่สุดแล้ว ความเป็นตัวของตัวเองจะมิใช่เรื่องสำคัญสำหรับเรา เราจะไม่สนใจว่า
เอกลักษณ์ของเราคืออะไร เรามีแบบฉบับของตัวเองหรือไม่ และคนภายนอกมีอิทธิพลต่อเรา
มากน้อยเพียงใด สิ่งที่มีความหมายกว่านั้นก็คือ การดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา
อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และอำนวยประโยชน์แก่สรรพชีวิตให้มากที่สุด..."*

บทที่ ๓
ความเป็นตัวของตัวเอง



สังคมยิ่งใหญ่โตมากเท่าไร แทนที่เราจะรู้สึกอบอุ่น ตื่นเต้นกับการพบคนมากหน้าหลายตา เรากลับรู้สึกอ้างว้าง เดียวดายและเหนื่อยล้ากับการที่ต้องข้องเกี่ยวสัมพันธ์กับผู้คนเป็นอันมากตั้งแต่เช้าจรดค่ำ สังคมยิ่งซับซ้อน ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าญาติพี่น้องเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมสังคมก็ยิ่งเหินห่าง ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้คนและชุมชนเริ่มจางหายไป มีแนวโน้มมากยิ่งขึ้นที่จะมาเน้นตัวเอง แทนที่จะกลมกลืนกับสังคม ผู้คนพากันให้ความสำคัญกับความต้องการของตนยิ่งกว่าความต้องการของส่วนรวม และต้องการค้นหาเอกลักษณ์ มีแบบฉบับเฉพาะของตัว ยิ่งกว่าที่จะสนใจคล้อยตามวัฒนธรรม และประเพณีของคน

หมู่มาก นับวันเราจะคิดถึงความเป็นตัวของตัวเองกันมากขึ้นทุกที แต่อันที่จริงแล้ว ความเป็นตัวของตัวเองก็ไม่ใช่ของใหม่ทีเดียวนัก คนแต่ก่อนก็ถือว่าความเป็นตัวของตัวเองนั้นเป็นของดี หาไม่ไหนเลยจะมีพุทธพจน์ที่ว่า *ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งแห่งตน* อย่างไรก็ตาม สำหรับคนแต่ก่อน นัยของความเป็นตัวของตัวเอง มักหมายถึงการพยายามไม่ไปพึ่งพาคนอื่น หรือคล้อยตามสังคมแวดล้อมแต่ฝ่ายเดียว หากต้องมีสติวิจารณญาณของตัวเอง แต่สมัยนี้ คำๆนี้ดูจะมีนัยหมายถึงการพยายาม**ขีดวง**ไม่ให้คนอื่นมาข้องเกี่ยวกับตัวเอง หรือมายุ่มย่ามรุกล้ำ **"อาณาจักรส่วนตัว"** ของเรา ทั้งนี้เราจึงสนใจกันมากขึ้นว่า ทำอย่างไรคนภายนอกจะมีอิทธิพลต่อเราน้อยลง

แต่ว่ากันอย่างถึงที่สุดแล้ว อิทธิพลจากคนภายนอกนั้น เรายากที่จะปฏิเสธได้ ชีวิตและโลกนี้เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ที่สานกันเป็นโยงใยสลับซับซ้อน มีผลกระทบต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง อย่างที่บางครั้งคิดไม่ถึง กระทั่งในทางพุทธ ถึงกับมีคติเป็นวจนะอันลือชื่อว่า **ทั้งหมดในหนึ่ง หนึ่งในทั้งหมด** หมายความสั้นๆ ว่า **สรรพสิ่งทั้งหลายในสากลจักรวาล ย่อมมีอิทธิพลต่อแต่ละสิ่งแต่ละอัน** ต้นไม้ต้นหนึ่งหรือหญ้าแต่ละต้น ย่อมเป็นผลจากอิทธิพลของต้นไม้ทั้งหลายในป่า ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกและจักรวาล เช่นเดียวกัน แต่ละสิ่งแต่ละอันก็มีอิทธิพลต่อทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ นั่นก็คือ หญ้าแต่ละต้นไม้แต่ละต้น ย่อมมีอิทธิพลต่อต้นไม้ทั้งหลายในป่าและสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อเป็น

เช่นนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างตลอดจนมนุษย์แต่ละคน จึงไม่อาจอยู่โดดๆ ได้ แม้จะอยู่ในป่า ก็ต้องได้รับอิทธิพลจากภายนอกในทุกลักษณะ อย่างไม่อาจจะแยกแยะให้ชัดเจนครบถ้วนลงไปได้ ในแง่นี้ แม้การแปรเปลี่ยนของดวงดาวที่ไกลโพ้น ก็ย่อมมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและจิตใจของแต่ละคนหรือโลกทั้งหมด

มองในแง่หนึ่ง อิทธิพลจากภายนอกเป็นของดี โดยเฉพาะอิทธิพลจาก**กัลยาณมิตร** ในทางพุทธถือว่า อิทธิพลจากภายนอกเช่นนี้ ย่อมนำมนุษย์ไปสู่หนทางอันประเสริฐ และคนส่วนใหญ่ก็ต้องการอิทธิพลเช่นนี้ จึงจะมีชีวิตที่ผาสุกได้ ในขณะที่มีคนเพียงจำนวนน้อยเท่านั้น ที่สามารถพัฒนาชีวิตได้โดยอาศัยความสามารถและปัญญาของตนเองล้วนๆ ที่เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ**

ในเมื่อเราไม่อาจปฏิเสธอิทธิพลภายนอกได้ ประเด็นจึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถเลือกสรรรับเอาแต่อิทธิพลที่ดี คือ อิทธิพลจากกัลยาณมิตรได้ คำตอบซึ่งดูง่ายก็คือ คบแต่มิตรที่ดี และเลี่ยงคบหาสมาคมกับคนพาล ดัง ๒ ข้อแรกของมงคล ๓๘ คือ *อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา* แต่**การคบกัลยาณมิตรก็ต้องมีขอบเขต ในแง่ที่ไม่ทำให้เราต้องพึ่งพิงเขาอยู่ร่ำไป หากเป็นการคบหาเพื่อทำให้เราเติบโต เป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาอยู่แต่สติปัญญาและความสามารถของเราเองเป็นหลัก เรียกว่า คบหากัลยาณมิตรเพื่อให้เกิดโยนิโสมนสิการขึ้นในตัวเรา** กัลยาณมิตรบางครั้งก็ดี กระทั่งเราติดเขาแจ ไม่อาจจะเป็นอิสระหรือสลัดเขา

ไปได้ ผลก็คือไม่รู้จักโตเสียที **กัลยาณมิตรที่มีปัญญาเห็นการณ์ไกล จึงมักแก้ปัญหานี้ด้วยการกันให้เราถอยห่างจากเขา หรือวางระยะกับเขา ไม่ใกล้ชิดจนเกินไป** บางวิธีการก็ได้แก่การทำตนไม่ให้ดีจนเกินไปนัก หรือทำให้ลูกศิษย์ตกใจหรือช็อกไปเลย แบบอาจารย์เซนเขาทำกัน ฟังว่าท่านพุทธทาสก็ใช้วิธีนี้หลายครั้งเหมือนกัน

เมื่อใดที่เราสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ อย่างมีพื้นฐานที่ถูกต้อง เมื่อนั้นสิ่งภายนอกก็มีอิทธิพลต่อตัวเราน้อยลง ขณะเดียวกันเราก็สามารถเลือกสรรรับเอาอิทธิพลที่ดีจากภายนอกได้อย่างแยบคายขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องปฏิเสธอย่างไม่ลืมหูลืมตา โดยไม่รู้จักจำแนกแยกแยะ คนที่พยายามปฏิเสธอิทธิพลภายนอกดังว่า ลึกๆแล้วเป็นคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความหวั่นกลัวว่าผู้อื่นจะทำให้ตนไขว้เขว สับสนอยู่ร่ำไป ก็เลยหาทางออกด้วยการปิดหูปิดตาไม่ยอมรับอิทธิพลจากภายนอก ซึ่งในทางปฏิบัติแล้วเป็นไปไม่ได้เลย การปิดหูปิดตาเช่นนั้นก็แสดงอยู่ในตัวแล้วว่า เป็นผลอันเนื่องจากถูกอิทธิพลภายนอกบีบบังคับให้ทำเช่นนั้น

หากเราเป็นตัวของตัวเองจริง เราจะไม่มีความหวั่นวิตกอิทธิพลภายนอก เราจะไม่ปิดกั้นตัวเองจากสิ่งรอบตัว แต่จะเปิดกว้างและพิจารณาดูสิ่งไหนดีก็รับเอาไว้ สิ่งไหนไม่ดีก็ทิ้งไปเสีย ไม่แกร่งกร้าวจนเกินงาม แต่ขณะเดียวกันก็ไม่กลัวจน

แหย แม้จะอยู่ท่ามกลางคนเป็นอันมากที่เห็นขัดแย้งหรือเป็นปฏิปักษ์กับตัว พูดอีกแง่หนึ่ง **คนหมู่มากไม่อาจทำให้เราคลายความนับถือในตัวเองได้ แม้จะขาดมิตรแต่ก็มีเงาและตัวเราเองเป็นเพื่อน เพราะเราเองนั่นแหละที่เป็นมิตรของเราอย่างแท้จริง** ถึงที่สุดแล้ว เราจะสุขก็เพราะเรา จะปลอดพ้นจากทุกข์โศกก็เพราะเรา แต่จะทำอย่างไรเล่า เราจึงจะเป็นตัวของตัวเองได้ นี่เป็นเรื่องใหญ่ทีเดียว เหตุปัจจัยนั้นมีมาก แต่ข้อที่แน่นอนที่สุดก็คือ **คนจะเป็นตัวของตัวเองได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญาชนิดที่ตนวางใจได้ ว่าสามารถทำให้แลเห็นโลกและชีวิตตามที่เป็นจริงได้** กล่าวอย่างถึงที่สุด คนที่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงคือพระอรหันต์นั่นเอง เพราะปัญญาของท่านได้พัฒนาถึงขั้นสูงสุด บุคคลเช่นนี้ไม่จำเป็นต้องเชื่อใครศรัทธาใครอีกต่อไป เพราะสามารถแลเห็นได้ด้วยตัวเองหมดสิ้นอย่างตรงกับความเป็นจริง สิ่งที่ควรรู้ก็รู้ด้วยปัญญาของตัวเองแล้ว ไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงปัญญาหรือสายตาของใครอีกต่อไป เป็นตัวของตัวเองชนิดที่ไม่ถูกครอบงำ จากสิ่งอื่นใดแม้กระทั่ง กิเลส ตัณหา หรืออวิชชา

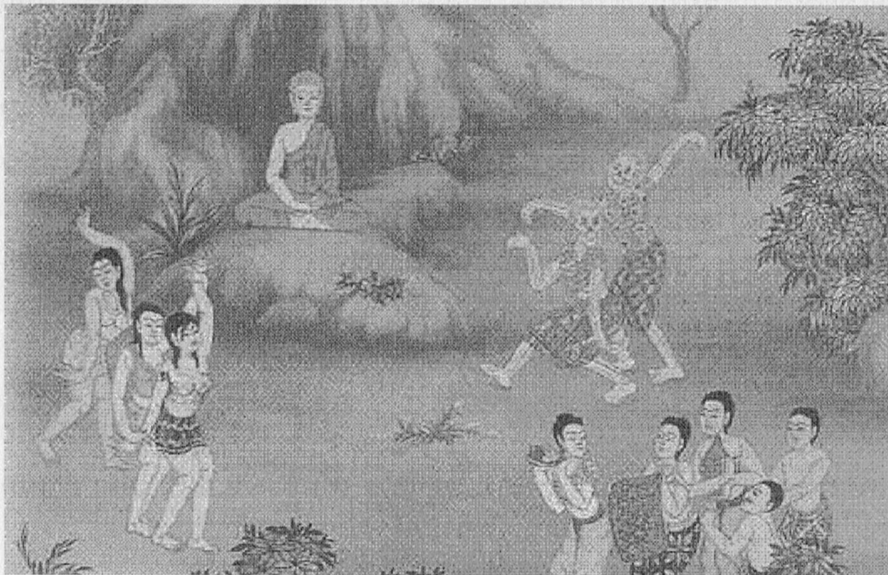
แต่ถ้าพูดกันแบบโลกๆ หรือโลกิยะ แทนที่จะพูดเรื่องโลกุตตระ **ปัญญาที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เป็นตัวของตัวเองก็คือ การมีเกณฑ์วินิจฉัยที่สามารถใช้พิจารณาตัดสิน หรือเป็นแนวในการดำเนินชีวิตได้ เช่น รู้ว่าอะไรคือสาระ อะไรมิใช่สาระของชีวิต** ถ้าเรามีเกณฑ์การดำเนินที่แจ่มชัด รู้แน่ว่าแก่นของชีวิตคืออะไร เราก็สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างแน่วแน่ ไม่ต้องคอยเงี่ยหูฟัง หรือคอยชำเลือง

ว่าคนรอบข้างเขาจะทำอะไร เพื่อว่าเราจะได้ทำตามเขา ถ้าเรารู้ว่าสาระของชีวิตคืออะไรแล้ว เราจะหวั่นวิตกหรือรู้สึกด้อยได้อย่างไร เมื่ออยู่ท่ามกลางคนที่มั่งคั่งร่ำรวย มีหน้ามีตา แม้คนเหล่านั้นจะเป็นเพื่อนเรา เราก็ไม่รู้สึกด้อยกว่าเขา เพราะเรามั่นใจในวิถีชีวิตของเรา และที่สำคัญก็คือ เรามีความสุขกับชีวิตของเรา ความสุขที่เราประสบสัมผัสจากวิถีชีวิตตามแบบของเรา จะช่วยให้เรามั่นใจในแนวทางที่เรากำลังดำเนินอยู่ ความสุขนี้ก็คือ ปัจจัยที่ ๒ รองจากปัญญาที่จะทำให้เราเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเรามีความสุขกับการแต่งกายที่เรียบง่าย เราจะไปหวั่นไหวอะไรกับเพื่อนๆหรือคนรอบข้าง ที่แต่งตัวสวิงสวายมีลวดลายแพรวพราวไปทั้งตัว

ปัญญาและความสุข จะช่วยให้เราเอาชนะโลกธรรมที่คอยโน้มน้าวเราไปตามโลกได้ บ่อยครั้งที่เราหันเหไปตามสังคมหรือคนส่วนใหญ่ ก็เพราะเราต้องการชื่อเสียง หรืออย่างน้อยก็ต้องการการยอมรับจากสังคม สังคมเขายกย่องคนเก่งยอมรับคนมีหน้ามีตา คนมีฐานะการงานสูงส่งหรือคนมีความมั่นคงในชีวิต เราก็เลยอยากเป็นคนเก่ง มีฐานตำแหน่งหรือมีทรัพย์สินอย่างเขาบ้าง คราใดที่มิได้เป็นเช่นนั้น ก็รู้สึกด้อย ขาดความนับถือ หรือเชื่อมั่นในตนเอง แต่เมื่อใดเรามีปัญญาเราย่อมแลเห็นได้เองว่า การยกย่อง ชื่อเสียงและการยอมรับจากสังคมนั้นเป็นของมายา เป็นของชั่วครั้งชั่วคราว และไม่ทำให้เรามีความสุขเลย เพราะต้องคอยวิ่งไล่ตามสังคมอยู่ร่ำไป เกิดความรู้สึกด้อยอยู่ร่ำไป เมื่อใดที่เรามีความรู้สึกเป็นสุขกับชีวิตที่เรียบง่าย สงบ และเกื้อกูล มีสายสัมพันธ์อันดีกับธรรมชาติและมิตรสหาย

เราย่อมหัวเราะเยาะชีวิตที่ต้องขวนขวายใฝ่ตามสังคม ปัญญาและความสุขเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเป็นตัวของตัวเอง ก็เพราะหากเราไม่ดำเนินตามสังคม สังคมนอกจากจะไม่ตบรางวัลแก่เราแล้ว บางทียังจะรังแกกลั่นแกล้งเราด้วย

อย่างต่ำๆก็ดูแคลน หยามเหยียดเรา ปฏิกิริยาจากสังคมเช่นนี้ เราจะเอาชนะได้ต่อเมื่อมีปัญญาและความสุข ในทางพุทธถือว่า **บัณฑิตผู้มีปัญญานั้นแม้ในยามทุกข์ก็ยังรู้จักหาความสุขอยู่ได้** ปัญญาทำให้เราเป็นอย่างที่ฝรั่งเรียกว่า enjoy suffering และเมื่อถึงขั้นนั้น เราย่อมจะมีความกล้าที่จะทวนกระแสสังคม ความกล้าจึงเป็นปัจจัยที่ ๓ รองจากปัญญาและความสุข



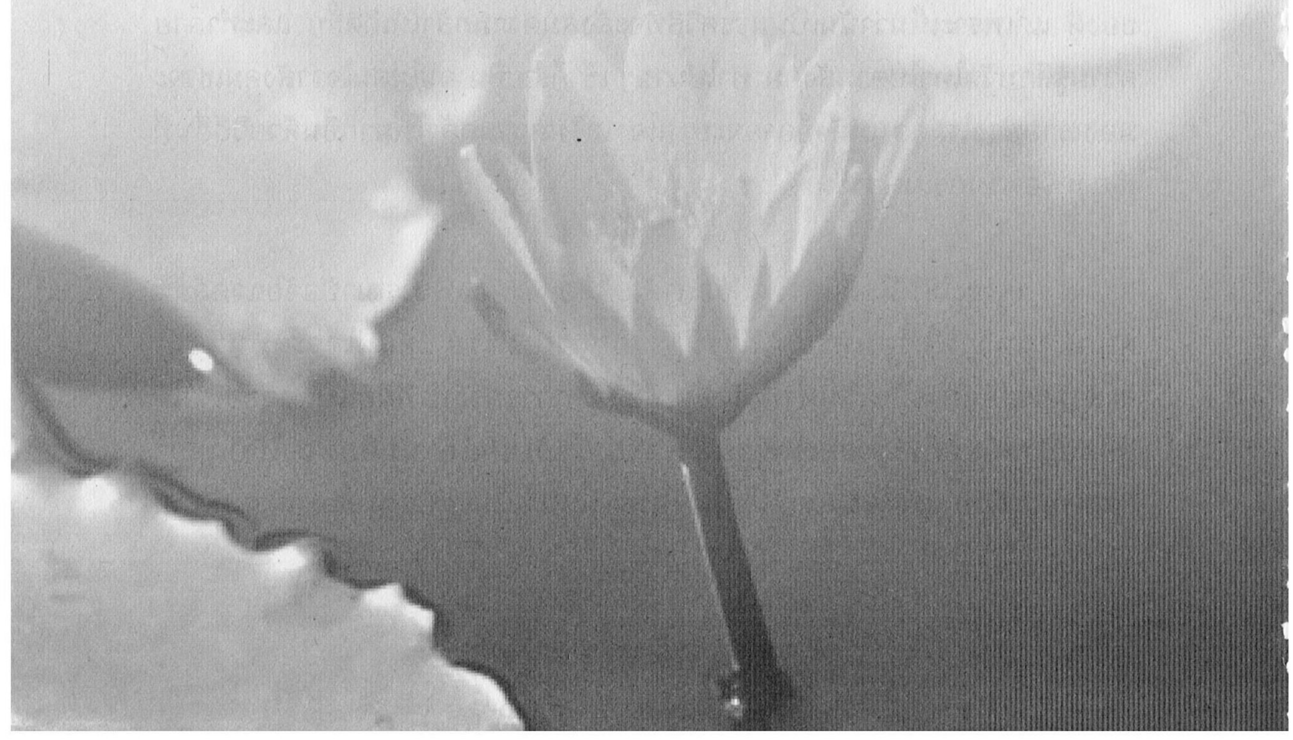
เราจะเป็นตัวของตัวเองได้ เมื่อมีความกล้าที่จะยืนหยัดในสิ่งที่ตนเชื่อ กล้าที่จะเผชิญกับการรังเกียจของสังคม กล้าที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว อย่างไม่รู้สึกหงอยเหงา จะว่าไปแล้ว ความเป็นตัวของตัวเองในทางปฏิบัติจะเกิดขึ้นได้จริง มิใช่เป็นเพียงในขั้นความคิด ต่อเมื่อมีความกล้าที่ยอมเสี่ยงทวนกระแสสังคมดู จริงอยู่ปัญญาหรือสัมมาทิฐิเป็นปัจจัยข้อแรก แต่สำหรับปุถุชนแล้ว ปัญญาดังกล่าวเป็นเพียงขั้นความคิดขั้นสมอง ยังไม่ลงไปถึงหัวใจ ยังไม่แผ่ซ่านไปถึงขั้นวิถีชีวิต จะให้ลงไปถึงใจ ถึงวิถีชีวิตได้ ต่อเมื่อลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะทำได้ต้องอาศัยความกล้า หรืออาจรวมถึงกระทั่งความบ้าบิ่น หากไม่มีสิ่งนี้แล้ว เราก็มีแต่จะปอด ไม่กล้าเสี่ยงเสียที และถ้าไม่เสี่ยงลองทำดูแล้ว ย่อมยากจะพบแง่มุมที่เป็นความสุข ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองได้ ทีแรกที่ทำอาจกระอักกระอ่วนใจ ตื่นเต้นหนาวสั่น แต่นานเข้า ก็จะเริ่มรู้สึกภาคภูมิใจ เป็นสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกว่าควร และเมื่อทำบ่อยเข้า มีความสุขมากเข้า ปัญญาก็จะเพิ่มขึ้น เห็นแง่มุมใหม่ๆ ของวิถีชีวิตเช่นนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเท่ากับเสริมความเป็นตัวของตัวเองให้มั่นคงขึ้นเป็นลำดับ ความกล้าเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนมาก โดยเฉพาะสำหรับปัญญาชน เราอาจจะคิดได้ดี คิดได้เก่ง แต่ก็มักจะทำได้เพียงแค่นั้น ไม่มีความกล้าพอที่จะทำให้เห็นเป็นมรรคเป็นผล

ดังนั้น **ข้อต่อมาในการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง ก็คือ สร้างความกล้าให้เกิดขึ้น** ฝึกใจให้กล้าที่จะแสดงความเห็นขัดแย้งกับคนอื่น ที่เราไม่เห็นด้วยตาม

เขา ฝึกใจให้กล้าที่จะใช้ชีวิตเรียบง่าย รวมไปถึงการแต่งตัวที่ทวนกระแสสมัยนิยมอันฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม เราอาจฝึกความกล้าได้จากการแต่งตัวที่คนแวดล้อมอาจเห็นว่าไม่น่าดู เชย ไร้รสนิยม ความจริงแล้วคนที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องแสดงอากัปกิริยาภายนอกให้แตกต่างจากคนอื่นโดยตั้งใจ แต่สำหรับบางคนในขั้นเริ่มต้น อาจจำเป็นต้องหมั่นทรมานความปอดกลัว และพยายามขัดขืนอารมณ์ความรู้สึกที่หวั่นไหวไปกับการเพ่งมองของคนรอบข้าง ด้วยการทำอะไรแหวกจากคนทั่วไปในสังคม เช่น บางทีก็ใส่กางเกงขาก๊วยออกงานใหญ่บ้าง ใส่กางเกงขาสั้นเตร็ดเตร่ตามท้องถนนบ้าง งานใดที่คนอื่นเขาแต่งตัววิลิสมาหรา เป็นต้องแต่งตัวปอนๆ ที่เขาทำเช่นนั้น ไม่ใช่เพราะเห็นว่าการทำตัวผิดแปลกจากคนอื่นนั้นเป็นของดี แต่เพราะเห็นว่านั่นเป็นมรรควิธีที่จะสั่งสมความกล้าให้เกิดขึ้น และทำลายความรู้สึกหวั่นไหวไปตามสังคม ทำไปนานๆ เข้าก็เคยชิน จนไม่สนใจว่าสังคมเขาจะมองเราอย่างไร ตอนหลังก็อาจจะย่ามใจ เสริมความกล้าให้มากขึ้นด้วยวิธีอื่นที่เสี่ยงหรือทวนกระแสยิ่งขึ้น

เราจะใช้วิธีใดก็แล้วแต่ ข้อสำคัญก็คือ จะต้องพิจารณาปัจจัยแวดล้อมตลอดจนความพร้อมหรือ “บารมี” ของตัวเองด้วย ให้แน่ใจระดับหนึ่งว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำที่ผิดแปลกของเราได้ หรืออย่างน้อยก็เชื่อว่าจะเตรียมตัวเตรียมใจกับมันได้ นั่นคือต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองดูด้วย แต่มิใช่คิดเลยเถิด มองไปทางไหนก็เห็นแต่ปัญหาและอุปสรรคเต็ม

ไปหมด จนไม่กล้าทำอะไรเลย ประเด็นนี้โยงไปถึงข้อที่ควรคำนึงประการต่อมาก็คือ **การกระทำดังกล่าวจะต้องมีเหตุผลที่ถูกที่ควรเป็นพื้นฐานรองรับอยู่ด้วย** หรืออย่างน้อยๆ ก็เป็นการฝืนสมัยนิยมโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ได้ทำเพราะประสงค์ให้ตัวโดดเด่นเป็นเป้าสายตาของผู้คน ถ้าทำเช่นนั้นได้ ความกล้าที่เกิดขึ้นจะเป็นคุณแก่เรา ยิ่งถ้าการกระทำดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความกล้าในการแสดงออกไปพร้อมๆ กับการท้าทาย หรือประท้วงค่านิยมแบบแผนที่ไม่ถูกต้องด้วยแล้ว จะเป็นการฝึกฝนให้เราเป็นคนมั่นคงในหลักการ พร้อมจะคัดค้านกับสิ่งผิด และเชื่อมั่นในการกระทำที่ถูกต้อง แม้มหาชนจะไม่เข้าใจหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม นี้เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการเสริมสร้างและสะท้อนความเป็นตัวของตัวเองที่ถูกต้อง



แต่ถ้าเราไม่คำนึงถึงความถูกต้อง หรือใช้ปัญญาไตร่ตรอง สนใจแต่จะทำตัวให้แปลกแหวกแนวอย่างเดียว เราก็กำลังจะหลงทิศหลงทาง จริงอยู่การทำตัวคล้อยตามสังคมตะพึดตะพือนั้น มิใช่การแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง แต่หากเข้าใจไปอีกทางหนึ่งว่า การเป็นตัวของตัวเองนั้นหมายถึงการทำตัวให้แตกต่างจากคนอื่น โดยมีเป้าหมายที่จะสร้างแบบฉบับเฉพาะตัว ให้ผิดแปลกไปจากสังคมแล้ว นั่นเป็นความเข้าใจผิดอย่างมหันต์ เพราะจะว่าไปแล้ว การกระทำเช่นนั้นก็ชี้ให้เห็นถึงความไม่เป็นตัวของตัวเองในอีกด้านหนึ่งนั่นเอง เพราะเราจะต้องคอยเอาพฤติกรรมหรือแบบแผนของสังคม มากำหนดวิถีชีวิตและการประพฤติปฏิบัติของเราตลอดเวลาเช่นเดียวกับที่คนส่วนใหญ่ในสังคมเขากำลังทำกัน จะต่างกันก็แต่เพียงว่า แทนที่เราจะเอาแบบแผนของสังคมมาเป็นหลักยึดให้เราโน้มเข้าหา เราก็กลับมาเอาเป็นเกณฑ์วัดความแตกต่าง เพื่อที่จะหนีห่างออกไปให้ไกล

การกระทำเช่นนี้ อาจต้องใช้ความกล้าอยู่มาก แต่ก็เป็นความกล้าที่สุ่มเสี่ยงอย่างไร้ปัญญา โดยที่ลึกๆแล้วก็สะท้อนถึงความอ่อนแอ สับสนและรู้สึกด้อยในตนเอง เนื่องจากหาคุณค่าชีวิตไม่พบ จึงต้องมาแสวงหาคุณค่าและความหมายจากสิ่งผิดเพี้ยนพิสดารแบบนั้น คนประเภทนี้นับวันเราจะเห็นมากขึ้นทุกที ไม่ว่าตามศูนย์การค้าใหญ่ๆ หรือในฝูงรถซิ่งทั้งหลาย

ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่น่าพูดถึงไว้เป็นประเด็นสุดท้ายก็คือ **การพึ่งพาตัวเองในทางวัตถุหรือในทางเศรษฐกิจ สิ่งนี้จะช่วยเสริมความเป็นตัวของตัวเองให้มีมากขึ้น ทำให้ผู้อื่นมีอิทธิพลหรือกำหนดชีวิตเราน้อยลง** ข้อนี้จะสำคัญก็ได้ไม่สำคัญก็ได้ แต่โดยทั่วไปแล้ว เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทั่วไปมาก หากเราต้องขอเงินพ่อแม่ใช้ หรือต้องพึ่งพิงเงินทองของผู้อื่นอยู่ โอกาสที่พ่อแม่หรือคนที่ให้เงินเลี้ยงดูเรานั้น จะมีอิทธิพลถึงขั้นกำหนดชีวิตของเราก็มีมาก แม้เมื่อมีครอบครัวก็ยากจะเป็นอิสระหรือเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง จนแม้กระทั่งเมื่อความรักจืดจางกลางเป็นความรังเกียจ ระหองระแหง ผู้หญิงอยากจะสลัดไปจากผู้ชายแต่ก็ทำไม่ได้ เพราะไม่รู้จะไปทำมาหากินของตัวเองได้อย่างไร สภาพเช่นนี้ก็มีอยู่มากไม่เฉพาะในประเทศนี้ แม้ประเทศมั่งคั่งอย่างสหรัฐฯก็มีปัญหานี้อยู่เหมือนกัน นี้ว่าเฉพาะระดับบุคคล ยิ่งระดับประเทศด้วยแล้ว ไม่ต้องพูดถึงเลย เพราะการพึ่งพิงทางเศรษฐกิจก็เท่ากับการตกเป็นข้ารับใช้ของประเทศจักรวรรดินิยมนั่นเอง

การพึ่งตัวเองทางเศรษฐกิจนั้นมีได้หลายระดับ การมีเงินเดือนเป็นของตัวเองก็อยู่ในข่ายนี้ แต่บางคนอาจเห็นว่ายังไม่เป็นการพึ่งตัวเองเท่าไร เพราะเวลาป่วยก็ต้องพึ่งหมอ จะกินข้าวก็ต้องพึ่งตลาด อะไรต่ออะไรก็ต้องใช้เงินซื้อ การพึ่งตัวเองอีกระดับหนึ่ง จึงได้แก่การทำอะไรด้วยตัวเอง ดูแลรักษาตัวเอง ปลูกผักต่อเก้าอี้ด้วยตัวเอง อย่างนี้เป็นอีกขั้นหนึ่ง แต่โดยสรุป ประเด็นก็คือ **การเป็นตัว**

ของตัวเองที่แท้จริงนั้นไม่อาจแยกจากการพึ่งตัวเองได้ ไม่ว่าในทางวัตถุหรือจิตใจ เราจะเป็นตัวของตัวเองได้ต่อเมื่อสามารถยังชีพดำรงชีวิตด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเองและมีความสุขจากภาวะภายในของตนเอง ยิ่งกว่าความสุขจากวัตถุสมบัติภายนอก หรือหากยังไม่อาจพัฒนาถึงขนาดที่จะเป็นอิสระจากวัตถุก็สามารถมีความสุขจากสิ่งเรียบง่ายรอบตัว โดยไม่ต้องซื้อหาปรุงแต่งมากมาย ความสุขนี้รวมไปถึงความสุขจากวิถีชีวิตของตน ยิ่งกว่าความสุขจากการยอมรับของสังคมที่เรียกว่า**โลกธรรม** คนเป็นอันมากมักมีปัญหาตรงประเด็นนี้ เพราะแม้จะพึ่งตนเองได้ในทางวัตถุหรือในทางเศรษฐกิจ แต่กลับพึ่งพิงสังคมในทางจิตใจ

ความสุขของตนขึ้นอยู่กับการยอมรับของคนรอบข้าง หรือสังคมแวดล้อม คนรอบข้างชม เราก็ปลื้ม เขาติ เราก็เสียใจ หรือโกรธ ผลก็คือเราต้องพยายามทำตัวให้เขาชมอยู่ร่ำไป นี่ก็เท่ากับว่าให้เขามามีอิทธิพลเหนือตัวเรา จริงอยู่ปุถุชนไม่อาจเป็นอิสระในทางจิตใจจากสังคมได้อย่างถึงที่สุด จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ แต่เราสามารถลดทอนการพึ่งพิงนั้นให้เบาบางได้ เมื่อเขาชม เราก็ไม่ดีใจมาก แม้เขาตำหนิก็ไม่เสียใจมาก ถือเป็นความเห็นส่วนตัวของเขา ข้อสำคัญอยู่ที่เรากล้าที่จะตำหนิตัวเองได้หรือไม่

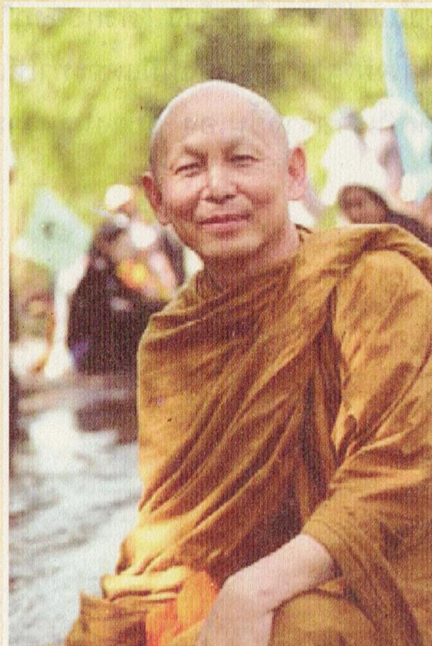
ความเป็นตัวของตัวเองในความหมายที่แท้จริงคือ ความเป็นอิสระทางใจนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะกว่าจะถึงจุดนั้นได้ ต้องผ่านความหงอยเหงาและเจ็บปวดซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่เมื่อเป็นอิสระได้ตามลำดับขั้นของปัญญา เราจะรู้สึกถึงความสุขอย่างลึกๆ เป็นลำดับ แม้จะไม่หวือหวาเหมือนความรู้สึกพึ่งพิงผูกพันกับใครคนใดคนหนึ่งหรือกับสังคมก็ตาม **ความเป็นอิสระทางใจจึงเป็นกระบวนการที่ควรฟันฝ่าพยายามอย่างต่อเนื่อง** ให้งอกงามเป็นลำดับ ถึงแม้ไม่อาจสำเร็จได้โดยง่าย แต่ก็ให้ผลตอบแทนในบั้นปลายที่คุ้มค่ายิ่ง

ถ้าเราพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองอย่างถูกต้องมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงที่สุดแล้ว ความเป็นตัวของตัวเองจะมิใช่เรื่องสำคัญสำหรับเรา เราจะไม่สนใจว่าเอกลักษณ์ของเราคืออะไร เรามีแบบฉบับของตัวเองหรือไม่ และคนภายนอกมีอิทธิพลต่อเรามากน้อยเพียงใด สิ่งที่มีความหมายกว่านั้นก็คือ การดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และอำนวยประโยชน์แก่สรรพชีวิตให้มากที่สุด ความเป็นตัวของตัวเองในความหมายที่เป็นอิสระอย่างแท้จริงนั้น ก็คือการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ โดยไม่สนใจที่จะต้องทำตัวให้โดดเด่นผิดแปลกจากคนอื่น เพื่อให้เขายอมรับในความมีอยู่ของเรา แต่เราไม่จำต้องรอให้เป็นพระอริยะก่อนจึงจะเข้าถึงภาวะเช่นนั้นได้ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ปัญญาและวิริยะความอาจหาญอย่างถึงที่สุด จนเชื่อมั่นในความสุขจากภาวะภายใน ก็สามารถช่วยให้ปุถุชนอย่างเราๆนี้แหละ เคลื่อนสู่ภาวะดังกล่าวได้

ข้อสำคัญก่อนอื่นใดก็คือ **เราจะต้องเข้าใจความเป็นตัวของตัวเองในแง่ที่เป็นอิสระทางใจ ที่ปลอดพ้นจากการรัดรึงของตัณหา อวิชชา และการติดยึดในเรื่องอัตตา มิใช่มองในแง่ที่จะเสริมสร้าง "ตัวกูของกู" ให้พอกหนาและโดดเด่นเหนือคนอื่น** ความเข้าใจผิดประการหลังนี้มีแต่จะทำให้เราตกเป็นทาสของสังคมแวดล้อมและติดกับดักที่เราสร้างขึ้นเอง อย่างหาความเป็นตัวของตัวเองไม่ได้เอาเลย



พิมพ์ครั้งแรกใน "เอกสารประจำเดือน ของกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม" มีนาคม ๒๕๒๙



"...ไม่ว่าอดีตหรืออนาคตก็มีแต่จะทำให้ท้อแท้ การคิดถึงปัจจุบัน
ในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า จึงเป็นสิ่งที่ป้องกันความท้อแท้ไม่ให้เกิดขึ้นได้..."

บทที่ ๔
ไม่ระย่อต่อความท้อแท้



ความท้อแท้นั้น แม้จะเป็นธรรมดาของชีวิตและการทำงาน แต่ก็กัดกร่อนจิตใจทำให้เศร้าหมองหดหู่มิใช่น้อย พอๆกับความเซ็งรันทด แต่ถ้าหากจัดการกับมันอย่างเหมาะสมและเข้าใจ ก็จะทำจิตให้เบาสบายได้ง่าย และตัวความท้อแท้นั้นเอง ก็จะกลับกลายเป็นพลังเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้แก่ชีวิตด้านในอีกด้วย

หมายเหตุ *บทความนี้ปรับปรุงจากจดหมาย ๒ ฉบับ ที่เขียนถึงเพื่อนผู้หนึ่ง โดยคงเนื้อหาและถ้อยคำสำนวนตามลักษณะของจดหมายส่วนตัวเอาไว้ตามสมควร*

เรื่องการแก้ความท้อแท้นั้น จากประสบการณ์ส่วนตัว พบว่ามีมากมายหลายวิธี แต่ละวิธีถ้ามองให้ดีก็มีความละเอียดอ่อนประณีตในตัวของมันเองอย่างเช่น **วิธีแรกคือการเบี่ยงเบนอารมณ์ท้อแท้ไปสู่อารมณ์อื่น** ได้แก่การหันไปสนใจอย่างอื่น แทนที่จะจมอยู่กับความท้อแท้ อย่างที่เรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ วิธีนี้หากทำให้ละเอียดประณีตก็จะมีอานิสงส์มาก อารมณ์ในที่นี้มิได้หมายถึงนามธรรมที่เป็นภาวะความรู้สึก (emotion) อย่างเดียว แต่หมายถึงวัตถุรูปธรรมด้วย การทำกสิณสมาธิโดยเพ่งไปที่น้ำ ดิน หรือลูกแก้ว วัตถุอย่างนั้นทางพุทธก็เรียกว่า**อารมณ์** คือเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ (object) โดยอายตนะ ไม่ว่าจะเป็น ตา หู หรือใจ ว่าไปแล้วการทำสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกายแม้กระทั่งหยดน้ำค้าง หรือเสียงเพลงสงบๆ ก็เป็นการบรรเทาความท้อแท้อย่างดีวิธีหนึ่ง เป็นการขับไล่อารมณ์ท้อแท้ออกไป โดยเอาอารมณ์อื่นมาแทนที่ ซึ่งอารมณ์และวิธีอย่างนี้ทำให้เกิดความสงบรำงับอย่างที่ตรงกันข้ามกับความรันทดหดหู่อันเนื่องจากความท้อแท้ สมาธิภาวนาจึงช่วยมากในเรื่องจัดการกับความท้อแท้

แม้ความจริงจะมีอยู่ว่าหากเลิกทำสมาธิ ถอนใจออกจากอารมณ์ดังกล่าวความท้อแท้จะจู่โจมเข้ามาอีก แต่พลังของความท้อแท้ที่กัดกร่อนใจเรานั้นจะลดลงการถอนใจออกจากอารมณ์ท้อแท้แม้เพียงชั่วขณะโดยตัวมันเอง ก็ทำให้อารมณ์นั้นคลายพิษสงลงไปได้มาก ถ้าทำบ่อยครั้งเท่าไร ความรวดเร็วและความรุนแรงเข้มข้นของอารมณ์ในการเข้ามาจู่จับจิตใจของเราก็ยิ่งน้อยลงเท่านั้น ปัญหาของ

คนปัจจุบันก็คือ ไปหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ท้อแท้ตลอดจนอารมณ์อกุศลอื่นๆ มากเกินไป ไม่ยอมถอนตัวออกจากมัน กลับครุ่นคิดย้ำคิดถึงมัน ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ยิ่งคิดก็ยิ่งถลำเข้าไปอยู่ในอำนาจของมัน เหมือนตกอยู่ในหลุมหรือทรายดูด กลายเป็นการเพิ่มพลังเพิ่มความเร็วและความแรงให้กับมัน เป็นธรรมชาติของจิต ที่ว่า ถ้าไปคลอเคลียหมกมุ่นอยู่ในอารมณ์ชนิดใดก็ตาม ไม่ว่าความโกรธ ความชอบ ความชัง ความหวงแหนผูกพัน จะยิ่งทำให้อารมณ์นั้นรุนแรงขึ้น มีพลังครอบงำ จิตใจมากขึ้น ความทุกข์เลยเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ทางออกจึงมีวิธีเดียวคือ พยายามถอนใจออกจากอารมณ์นั้นให้มากที่สุด พูดอย่างง่ายๆ คือ ไม่คิดถึงมันหรือคิดถึงสิ่งซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ชนิดนั้น ขึ้นมา แต่โดยวิสัยปุถุชนย่อมยากที่จะควบคุมจิตได้ เพราะจิตมันเป็นอนัตตา ไม่อยู่ ในอำนาจของเรา *(หากมันอยู่ในอำนาจของเรา เราก็เพียงแต่สั่งมันไม่ให้ท้อแท้ ก็ย่อมหมดปัญหาไปแล้ว)* ดังนั้นจึงต้องมีอะไรมาแทนที่มัน เหมือนกับลิง ถ้าไม่ อยากให้ลิงเล่นตุ๊กตา ก็ยื่นไม้ให้มันฉวยแทน ถ้าเราเอาอารมณ์ประณีตมาแทนที่ได้ มากเท่าไร ก็จะช่วยลดทอนความท้อแท้ได้มากเพียงนั้น แต่คนส่วนใหญ่มักเอา อารมณ์หยาบมาแทนที่ความท้อแท้ เช่น ความมึนเมาจากเหล้า ความสนุกตื่นเต้น หวาดเสียวจากความบันเทิงแบบตลาด หรือความสุขร้อนแรงทางเพศ ความจริง มันก็ช่วยได้หรอก แต่ก็เพียงชั่วครู่ชั่วยาม ซ้ำยังสร้างปัญหาอย่างอื่นขึ้นมา เกิด ความสำมะเลเทเมา หรือจิตเกิดหยาบด้านขึ้นมา ไม่อาจเข้าถึงความสุขประณีตได้

ก็เลยเกิดความแส่ส่ายฟุ้งซ่านในจิต ไม่อาจสงบรำงับได้ คนเราเวลานี้พอถึงวันหยุดเป็นต้องออกไปโน่นมานี่ ไม่อยู่ติดที่ก็เพราะเหตุนี้ ผลก็คือเหนื่อยทั้งกายและใจ เปิดช่องให้ความท้อแท้เข้ามารุกรานจิตใจได้ง่ายขึ้นไปอีก

การอ่านหนังสือที่ชอบก็สามารถลดทอนความเหนื่อยหน่ายท้อแท้ใจได้ เพราะช่วยหันเหจิตใจออกห่างจากอารมณ์ดังกล่าวได้ในระดับหนึ่ง แม้จะไม่ถึงที่สุดก็ตาม เราเองบางทีก็เลือกอ่านหนังสือโบราณสำนวนไพเราะแต่เรียบ แต่บางคนอาจจะเลือกฟังเพลงสงบหรือฟังเสียง "ต๋อม ต๋อม" ของหยดน้ำในโอ่ง แต่หากไม่มีสมาธิเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาจจะจดจ่อกับเสียงได้ยาก เพราะจิตมักจะแวบไปทางความท้อแท้ได้ง่ายโดยไม่ทันรู้ตัว ดังนั้นในขั้นแรกอาจจะต้องไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ไม่ละเอียด ประณีตเกินไปนัก เป็นอารมณ์ที่สร้างความเพลินใจอยู่บ้างแล้ว แต่ไม่มากถึงกับปลุกเร้าจิตใจจนแส่ส่าย เพลงหรือหนังสืออาจอยู่ในข่ายนี้ได้

สำหรับวิธีที่ ๒ นั้นก็ได้ผลเช่นกันคือ การรู้อารมณ์ที่เข้ามาเกาะกุมจิตใจ พอมันมาครอบงำจิต ทำให้ใจเศร้าหมอง เราก็รู้ทันมัน โดยธรรมชาติแล้วมันจะหายไปเอง แต่คนมีสติไม่แก่กล้าก็ยากที่จะรู้ทันมัน ปล่อยจิตให้ถูลู่ถูกังไปตามความท้อแท้ หรือบางทีอาจจะรู้ แต่ก็เป็นชั่วขณะ เผลอนิดเดียวมันก็กลับเข้ามาจู่จับจิตและแผลงฤทธิ์ตามเดิม เราเอง ถ้าเกิดอารมณ์ท้อ เศร้า โกรธ โลภ

หากไม่รุนแรงนัก สติก็เอาอยู่ในบัดเดี๋ยวนั้น แต่ถ้าแรงมากก็ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายไปหมด เหมือนกับขับรถ ถ้าขับช้า แตะเบรกทีเดียวก็อยู่ แต่ถ้ารถแล่นเร็วกว่าจะหยุดต้องแตะเบรกหลายที อย่างไรก็ตาม สตินั้นไม่ใช่การห้ามหรือการข่มเหมือนเบรก เป็นแต่รู้มันเท่านั้น มันก็จะหาย แต่จะหายไปเลย หรือชั่วขณะ ขึ้นอยู่กับความมั่นคงของสติเป็นสำคัญ

สตินอกจากจะช่วยขับไล่ความท้อแท้ออกไปจากจิตใจแล้ว ยังช่วยยับยั้งจิตไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในทางที่เพิ่มอารมณ์ท้อแท้ให้มากขึ้น อันเนื่องจากการครุ่นคิดถึงมันซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะโดยปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ชนิดใดก็ตาม ไม่ว่าร่าเริง ดีใจ เสียใจ ท้อแท้ อารมณ์เหล่านั้นมักจะทำให้จิตฝันฟุ้งปรุงแต่งไปในทำนองนั้นตลอด เช่น ถ้าท้อ ความคิดก็จะปรุงแต่งแต่ในเรื่องที่ทำให้ท้อมากขึ้น ไม่ว่าจะกินข้าว อาบน้ำ นั่งรถ ใจก็จะหวนคิดถึงความผิดพลาดในอดีต หรือคาดเก็งอุปสรรคในอนาคตที่ชวนให้ท้อ บางทีถึงกับทำให้น้อยเนื้อต่ำใจตัวเอง เห็นตัวเองไร้ความสามารถ ขาดความนับถือตัวเองไปเลย แต่สตินั้นเป็นปฏิปักษ์กับความคิดปรุงแต่งแบบนี้ มันปรุงแต่งไม่ได้นาน สติก็จะตัดกระแสไม่ให้เกิดสันตติ (ความต่อเนื่องเป็นสายน้ำ) ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นสะดุดขาดตอน เรียกว่าขาดพลังหรือความรุนแรงไปทีละน้อยๆ จนหมด จะเห็นได้ว่าวิธีแรกนั้น หากทำให้ประณีตจะเป็นเรื่องของสมาธิ ส่วนวิธีที่ ๒ เป็นเรื่องของสติ

วิธีที่ ๓ คือการใช้ปัญญาพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดความท้อแท้ วิธีนี้ความจริงเป็นวิธีที่เรียกว่า ชำแรกความท้อแท้หรืออารมณ์อื่น เช่น ความโกรธ ความโลภ และความตระหนี่ให้กระจุยกระจายไปได้ทีเดียว แต่ในยามที่ผู้คนเกิดอารมณ์ที่ว่า ปัญญามักไม่ทำงาน เหมือนมีดที่คมแต่ขาดน้ำหนัก เวลาจะพิจารณามันก็ไม่มีกำลังพอที่จะหั่นอารมณ์ให้ขาดเสียที แต่ถ้ามีสติหรือสมาธิที่จะเป็นกำลังให้แก่ปัญญาในการขจัดอารมณ์ร้ายที่ว่าได้ นี่ไม่ใช่เรื่องยากเกินวิสัยปุถุชน บางครั้งเวลาเราเกิดท้อขึ้นมา ก็มาพิจารณาดูว่า เป็นเพราะเราตั้งความหวังสูงเกินไปหรือเปล่า บางครั้งผลที่เกิดขึ้นนั้น มาดูอีกทีอาจเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ และเมื่อเทียบกับสถานการณ์และความสามารถที่เราลงทุนลงแรงไป เมื่อตอนปี ๒๕๒๑ เราเคยทำโครงการอบรมสันติวิธีที่พัทยา ผลที่ได้ตอนนั้นน่าเศร้ามาก ทำเอาซึมไปเลย แต่ก็ได้คิดว่างานที่ทำครั้งนั้นเป็นงานบุกเบิก ไม่เคยมีใครทำมาก่อนที่เมืองไทย อีกทั้งสถานการณ์การเมืองก็ไม่อำนวย ทำให้ต้องระวังตัวหลายอย่าง และเราเองก็ยังไม่มีประสบการณ์มาก อายุน้อยกว่าคนที่ได้รับเชิญมาเกือบทั้งหมด คิดดูอีกทีผลที่ได้ก็ใช่ว่าจะไร้ผล มีผลดีหลายประการ ที่ได้คิดเช่นนี้นั้น ส่วนหนึ่งก็เพราะคำแนะนำของผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า ซึ่งได้เห็นทั้งความล้มเหลวและความสำเร็จมามากแล้ว นี่ก็เป็นวิธีคิดอีกอย่างหนึ่ง แต่ก็พยายามมองด้วยปัญญาด้วยเหตุด้วยผลตามปัจจัยที่มี หาไม่จะเป็นการแก้ต่างให้แก่ตัวเอง หรือไม่ก็มองไปในทางเลวร้ายที่ลงโทษตัวเอง ซึ่งเป็นทางที่สุดโต่งทั้งคู่

ในทางพุทธ การมองวิธีนี้ ถึงที่สุดแล้วเป็นเรื่องวิปัสสนา คือการมองไปถึงเรื่องอนัตตา แลให้เห็นว่า เหตุที่ก่อให้เกิดความท้อแท้ก็ผ่านไปแล้ว ผลที่เกิดขึ้นที่ชวนให้ท้อแท้ก็ผ่านไปแล้ว ความท้อแท้จึงไม่อาจจะดำรงอยู่ในบัดนี้ได้ แต่ที่เราท้อแท้เพราะเราไปจับฉวยมันขึ้นมาเอง หรืออาจจะมองไปอีกทางหนึ่งว่า ตัวเราเป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตนที่เป็นเราเป็นของเรา ความท้อแท้เองก็หาได้มีตัวตนของมันเองไม่ จึงไม่อาจตั้งอยู่ได้ด้วยตัวมันเอง ดังนั้นความท้อแท้จะมีอยู่ได้อย่างไรหากเราไม่ไปปรุงแต่งมันให้เกิดขึ้น แต่จะทำเช่นนี้ได้ต้องอาศัยการฝึกปรือและประสบการณ์มิใช่น้อย



การมองเห็นอารมณ์ท้อแท้ตลอดจนเหตุให้เกิดความท้อแท้ว่าเป็นของธรรมดานั้นก็อยู่ในวิธีนี้ด้วยเหมือนกัน บางครั้งเวลาท้อแท้ขึ้นมาแล้วอดโมโหหรือเสียใจไม่ได้ว่าทำไมจึงท้อแท้ เกิดความคับข้องใจซ้ำสอง คือคับข้องใจเนื่องจากความท้อแท้ยังไม่พอ ยังคับข้องใจเนื่องจากความเสียใจ เมื่อมันเกิดได้ มันก็ดับได้ เราก็จะทนรับกับมันได้ ไม่รู้สึกหนักหนาจนเกินไป

วิธีที่ ๔ ก็คล้ายๆ กับวิธีที่ ๓ แต่เป็นการคิดแบบเร้ากุศล ไม่ใช่การใช้ปัญญาพิจารณาตัวความท้อแท้โดยตรง หาก**เป็นการคิดเพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกที่เป็นกุศล** บางทีอาจเรียกว่า กุศโลบายที่เป็นปฏิปักษ์กับความท้อแท้หรืออารมณ์หดหู่

ความท้อแท้อันเนื่องจากการงานล้มเหลวก็อาจจางคลายไปได้ หากเราสามารถแลเห็นได้ว่าความล้มเหลวนั้นหาควรเป็นเหตุให้ต้องหดหู่ท้อแท้ใจไม่ เพราะอย่างน้อยที่สุดก็เป็นบทเรียน และเพิ่มพูนประสบการณ์แก่เรา แม้จะเป็นโดยนัยลบ แต่ก็ช่วยทำให้เราไม่หลงลืม หรือพลั้งพลาดในคราวต่อไป การคิดตามแนวนี้รวมไปถึงการทำใจให้แลเห็นได้ว่าอุปสรรค ความล้มเหลว ความไม่สมหวัง และความเจ็บปวดทั้งหลาย ในแง่หนึ่งทำให้เรามีจิตใจเข้มแข็งอดทนขึ้น สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เราจนสามารถเผชิญทุกข์ภัยที่ใหญ่หลวงกว่านั้นได้ **หลายคนที่เกิดอาการเพี้ยนไป ทั้งๆเคยประสบความสำเร็จมามากก็เพราะไม่เคยเกิดความล้มเหลว**

ไม่เคยประสบอุปสรรคอย่างจริงจังมาก่อน พอมาเจอปัญหาหนักหน่วงเข้าเลยอาการทรุดหนักลง และถ้าเราประสบอุปสรรคและความล้มเหลวอยู่เนืองๆ และสามารถทำใจกับมันได้ ไม่ทุกข์ร้อนหดหู่ หรือท้อแท้เกินขนาด พอเจอความล้มเหลวขนาดหนักก็จะทำให้สามารถรับมือกับมันได้ จิตใจไม่อับปางเหมือนเจอพายุใหญ่

เราเองเวลาเจอเรื่องทำนองนี้ก็พยายามทำใจไว้ว่ามันจะช่วยทำใจให้เข้มแข็งขึ้น **เป็นพื้นฐานในการเผชิญความลำบากทางใจที่ใหญ่กว่านี้ได้ในอนาคต** ถือว่ามันเป็นวัคซีนก็ได้ในยามที่จิตตก บางครั้งถึงกับต้องถามตัวเองว่าหากความทุกข์ที่กำลังเผชิญนี้ยังไม่สามารถเอาชนะมันได้แล้ว จะสามารถฟันฝ่าความทุกข์ ความล้มเหลวที่ยิ่งกว่านี้ได้อย่างไร ที่เราให้ความสำคัญแก่การคิดจะถามตัวเองเช่นนี้ ส่วนหนึ่งก็เพราะเราชอบศึกษาประวัติคนโบราณ เห็นลักษณะร่วมข้อนี้ กับมองเห็นว่าคนเหล่านี้ล้วนแต่เจอของจริงมาด้วยกันทั้งนั้น แต่ความไม่ยอมแพ้ก็เลยฟันฝ่าได้ และกลับมีความมั่นคงแข็งแกร่งในใจมากขึ้น

วิธีคิดอีกอย่างคืออารมณ์ขัน อารมณ์ชนิดนี้เป็นคุณสมบัติที่มีอานิสงส์มาก ทำให้ความทุกข์บางอย่างกลายเป็นเรื่องตลก หรือทำให้เกิดความร่าเริงบันเทิงใจมาแทนที่ ขับไล่ความท้อแท้ออกไป เราได้ประโยชน์จากอารมณ์ขันมากก็ตอนปฏิบัติธรรมเข้มข้นที่วัดสนามใน เดือนแรกเกิดความเคร่งเครียด ทุกข์ร้อนอย่างยิ่ง เพราะตั้งใจมากไป มีวันหนึ่งเห็นเณรที่พักอยู่กุฏิตรงข้าม ซึ่งเคยปฏิบัติ

อย่างเอาจริงเอาจัง แต่พอเผลอก็งีบหลับสัปหงกหัวผงกฟืดฟาดกับอากาศ จนเกือบตกเก้าอี้ เห็นแล้วรู้สึกขันขึ้นมาก ก็ทำให้ความเครียดคลายไปได้ บางครั้งตอนที่เป็นฆราวาสวิ่งวุ่นกับงานการ เกิดท้อถอยขึ้นมาหน้าตาบูดบึ้ง ความคิดหนึ่งก็แวบขึ้นมาว่า ตอนตัวเองอารมณ์ดีก็หน้าทะเล้นเป็นลิงยกหูชูหางเชียว แต่พอท้อแท้หดหู่ก็หน้าตาเศร้าสร้อยบูดบึ้ง พอคิดได้อย่างนี้ก็อดขันแกมสมเพชตัวเองไม่ได้ที่แปรเปลี่ยนไปเช่นนั้น

การรู้จักมองด้านที่สดใสของชีวิตรอบข้างก็ช่วยได้มาก บางทีเห็นความเอื้อเฟื้อของคนบนรถเมล์ ความรักของแม่ลูกริมทาง หรือความไร้เดียงสาของเด็กที่เล่นตามท้องถนน ก็ทำให้ร่าเริงแจ่มใสต่างจากเดิมที่เคยเคร่งเครียด บูดบึ้ง เซ็ง หรือท้อแท้ เรารู้สึกว่าการจะมีชีวิตในกรุงเทพฯให้เป็นสุขได้นั้นต้องสามารถหาอารมณ์ขันตามท้องถนน หรือเห็นแง่มุมที่สดใส ให้ความชุ่มชื่น ศรัทธาในชีวิตได้ด้วย

เรื่องเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้างก็สำคัญ ทำงานบ่อยครั้งก็โมโห เกิดโทสะต่อเพื่อนร่วมงาน ยิ่งเขาเหลวไหลก็ยิ่งโมโหเอง เห็นข้อผิดพลาดของเขาไปหมด แต่บางครั้งการทำใจมองเขาเป็นมนุษย์ปุถุชนที่มีผิดมีพลาด และในหลายส่วนก็เห็นข้อดีของเขา ซึ่งไม่มีในตัวเราก็ทำให้คลายโทสะได้ ยอมรับเขาอย่างที่เป็นมนุษย์ แต่กระนั้นก็ไม่ทำให้เราคลายหลักการที่ควรมี **ในบางกรณี แม้จะไม่อาจ**

เห็นเขาเป็นอย่างอื่นได้ นอกจากคนกะล่อนที่ไร้คุณค่าด้วยประการทั้งปวง ก็มักคิดขึ้นว่า คนเช่นนั้นไม่มีคุณค่าพอที่จะคลายศรัทธาหรือโยกคลอนความหวังของเราได้ ความหวังและความศรัทธาในเพื่อนมนุษย์ของเรามีราคาค่างวดเกิดกว่าที่คนประเภทนั้นจะมาทำลายได้ คิดได้อย่างนี้ คนอย่างนั้นก็ไม่มีความหมายพอที่จะทำให้เราท้อแท้ได้

นอกจากนั้น การคิดถึงบางอย่างที่ปลุกเร้ากำลังใจ ก็มีประโยชน์อย่างยิ่ง บางคนเวลาสิ้นหวัง ครั้นเห็นความพยายามของมดปลวก ที่พยายามไต่ผนังอย่างไม่คลายอุตสาหะก็เกิดกำลังใจขึ้นมา ตอนเราฝึกเจริญสติที่วัดสนามใน เกิดท้อแท้ในการปฏิบัติ เวลานึกถึงตัวเอกในหนังสือ “Chariots of Fire” ที่ไม่ระย่อต่ออุปสรรค ก็ทำให้เกิดวิริยะขึ้นมา ตอนที่ทำผ้าป่าปัจจัย ๔ ความท้อมาเยือน แต่พอได้ดูหนัง “Rocky” เห็นความพยายามของตัวเอกแล้วก็เกิดมานะขึ้นมา บุคคลในประวัติศาสตร์ก็มีคุณค่าต่อเราเช่นนี้ด้วยเช่นกัน

ที่ว่ามานี้เป็นแนวทางปฏิบัติเมื่อความท้อแท้หรืออารมณ์อันไม่พึงใจเกิดขึ้นแล้ว แต่การหาวิธีป้องกันไม่ให้อารมณ์ดังว่าเกิดขึ้น ก็เป็นสิ่งจำเป็นเหมือนกัน โดยทั่วไปความท้อแท้เกิดเนื่องมาจากการตั้งความหวังไว้สูงเกินไป การหวังผลมากเกินวิสัยที่เหตุปัจจัยจะบันดาลได้ ตลอดจนการคิดนึกที่มั่นหมายในผลสำเร็จเกินไป บางครั้งเมื่อแรกทำงานก็ไม่ได้ตั้งความหวังหรือมุ่งผลมากนัก หมายจะทำ

แบบสบายๆ หรือหวังผลต่ำ แต่ทำไปๆ หมกมุ่นกับงานมากขึ้นเรื่อยๆ จิตใจคลอเคลีย จมดิ่งอยู่กับงานมากขึ้นๆ ก็เริ่มเห็นงานที่ทำมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เห็นงานเป็นของตัวยิ่งขึ้นๆ เกิดอัตตาขึ้นมาในงานเช่นนั้นเกินพอดี เมื่อยึดติดในงานมากขึ้นความคาดหวังก็สูงขึ้นตามไปด้วย และเอาตัวผูกติดกับความสำเร็จและความล้มเหลวเหนียวแน่นขึ้นเรื่อยๆ พองานไม่ออกมาดังใจก็เกิดความท้อแท้ไปจนถึงขั้นสิ้นหวัง

ความจริงแล้ว เมื่อใดที่มีความรู้สึกจริงจังกับงานมากเกินไป ผลที่ออกมาก็มักไม่สู้ดีอยู่แล้ว เพราะความจริงจังแม้เป็นของดี แต่ถ้ามีมากเกินไป กลายเป็นเรื่องความมุ่งมั่นที่จะ "ชนะ" ให้ได้ ก็มักจะทำให้เกิดอาการเกร็ง ในภาวะเช่นนั้นความคิด สติปัญญาและสมาธิ ยากที่จะเกิดขึ้นได้ หรือถึงเกิดขึ้นก็ยากที่จะถูกนำออกมาใช้ในการงานอย่างเต็มที่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ย่อมทำให้งานออกมาได้ไม่ดีตามคาด แต่หากทำจิตใจให้สบาย ไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นมากนัก สนใจแต่จะทำงานให้ต่อเนื่องไม่ลดละและพยายามเท่าที่จะทำได้ ความสามารถที่แฝงอยู่ในตัวก็จะพรั่งพรูอย่างอิสระ ทำให้งานการสัมฤทธิผลเท่าที่จะอยู่ในวิสัยของเรา เหมือนกับการทำข้อสอบ ถ้าตั้งใจมากไป คิดไปถึงว่าหากเราทำข้อสอบนี้ไม่ได้ เราคงเสียหน้าหรือเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ และถ้าทำไม่ได้ เราจะต้องเจอปัญหาร้อยแปดพันประการ ฯลฯ ถ้าคิดไปไกลถึงขั้นนั้น (ซึ่งมักจะเกี่ยวพันกับเรื่องอัตตาหรือตัณหา) มักจะทำให้เกร็ง ทำข้อสอบไม่ได้ดี แต่ถ้าทำใจสบายเหมือนกับทำเล่นๆ สมองมักจะแจ่มใส ทำได้อย่างสบาย

นักกิจกรรมเพื่อสังคมจำนวนมากที่ท้อแท้ง่ายเวลานี้ ก็เพราะไปหมกมุ่นกับงานของตัวเองมากไป จดจ่ออยู่กับมันนานเข้าๆ ก็ผูกพันกับงานนั้นมากขึ้น เห็นงานนั้นเป็น "งานของกู" รู้สึกว่างานของตัว กลุ่มของตัวสำคัญกว่างานของคนอื่น กลุ่มของคนอื่น ดังนั้นนอกจากจะทำให้ตนไม่เอื้อเฟื้อคนอื่นและกลุ่มอื่นแล้ว ยังเกิดความรู้สึกหมายมั่นกับงานนั้น หวังจะให้งานนั้นพิสูจน์อะไรบางอย่างของตัวเอง หรือเสริมสร้างอัตตาของตัวให้สูงขึ้น เป็นการตั้งความหวังที่สูง แต่เมื่องานไม่ออกมาดังใจก็เลยท้อแท้ ความท้อแท้นั้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่เรามุ่งมั่นจะทำให้งานสำเร็จ จนรู้สึกขัดเคืองเพื่อนๆ ที่ไม่ทำให้งานเป็นไปดังใจปรารถนา บ่อยครั้งจึงทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานซ้อนขึ้นมาอีก ซึ่งมีผลส่งให้คนรอบข้างมีปฏิกิริยาไม่ดีต่อตนเองขึ้นมา นี่ก็เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ในการทำงานได้

เราเองได้บทเรียนทำนองนี้จากการทำกิจกรรมในช่วง ๖-๗ ปีก่อนบวช หลายงานทีเดียวที่ตั้งใจทำเต็มที่ เห็นเป็นเรื่องจริงจัง มีอุปสรรคขัดขวางอย่างไรเป็นต้องฟันฝ่าเอาชนะให้ได้ จนแม้อุปสรรคนั้นอยู่ที่เพื่อนก็ต้องฟาดฟันอย่างไม่ไว้หน้า บางครั้งงานก็ออกมาดี แต่บ่อยครั้งก็ไม่ดี หรือถึงดีก็ทำให้ทุกข์เพราะเสียเพื่อนบ้าง หรือเสื่อมศรัทธาในเพื่อนมนุษย์บ้าง ยิ่งกว่านั้นเมื่อเวลาผ่านไปปีสองปี รำลึกถึงอดีตคราใด ก็รู้สึกว่า**งานนั้นมิได้สำคัญมากถึงขนาดที่เราจะต้องลงทุนลงแรงเอาเป็นเอาตายกับมัน ชนิดที่ยอมสูญเสียสิ่งสำคัญหรือคุณค่าบางอย่างไป**

เป็นเรื่องของการเอาชนะแท้ๆ พอคิดได้อย่างนี้ก็คิดต่อไปว่าทำไมตอนนั้นเราถึงเอาจริงเอาจังเป็นตายกับมันได้ ราวกับว่ามันเป็นสิ่งเดียวในชีวิต ก็พบว่า**เราไปหมกมุ่นกับมันมากเกินไป จนอัตตาผูกพันกับมันอย่างไม่มีสตินั่นเอง** ตอนหลังเวลาทำกิจกรรมอะไรก็ตาม **แม้จะพยายามทำให้เต็มที่สุดความสามารถ แต่ก็ไม่พยายามจมดิ่งไปกับงาน ยังให้ความสำคัญกับสิ่งอื่นอยู่** เช่น มิตรภาพ สุขภาพ งานชิ้นอื่น กลุ่มอื่น ฯลฯ รู้สึกว่าไม่ได้ทำด้วยอารมณ์โลดแล่นเหมือนก่อน พยายามเอาปัญญามาไตร่ตรองมากขึ้น **บางอย่างถ้ามันสุดวิสัยก็ต้องยอมปล่อยให้งานล้มเหลว ดีกว่าจะไปฝืนทำให้มันสำเร็จ โดยที่ต้องแลกกับสิ่งซึ่งทรงคุณค่าอย่างอื่นซึ่งหาได้ยาก**

วิธีหนึ่งที่ช่วยทำให้ใจไม่ไปหมกมุ่นกับงานเกินไปก็คือการมีโอกาสพักผ่อนหรือเปลี่ยนบรรยากาศมากขึ้น เช่น พยายามนอนที่บ้านมากกว่าที่สำนักงาน โดยที่บ้านนั้นก็พยายามไม่ให้มีบรรยากาศของการงานที่ทำในช่วงวันมากนัก เรียกว่ามีโลกส่วนตัวของตนที่พ้นไปจากโลกของการงาน เพราะถ้าอยู่ที่สำนักงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือนอนที่สำนักงาน จิตใจก็ไม่อาจพักผ่อนได้ เห็นอะไรรอบตัว ก็เตือนให้ระลึกนึกไปถึงการงานที่ยังคั่งค้าง หรือความล้มเหลวผิดพลาดที่เกิดขึ้น ฯลฯ เป็นเช่นนี้บ่อยครั้งจิตใจก็จะค่อยๆ ถลำลึกจนจมปลักอยู่ในงาน ดึงใจไปอยู่นอกวงทำงาน กลายเป็นผู้สังเกตการณ์สักพัก นอกจากจะทำให้ได้พักผ่อน จิตใจไม่หมกมุ่นจนเกินการแล้ว ยังทำให้ประเมินงานได้ดีขึ้น เห็นจุดอ่อนจุดแข็งของงาน

อย่างตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น ทำให้เราเป็นนายของงานอย่างแท้จริงมากกว่าที่จะอยู่ใต้อาณัติของมันชนิดที่ว่ายอมเสียสละทุกอย่างเพื่อให้มันออกมาดี ซึ่งบางครั้งมันก็ให้ผล หรือมีความหมายเพียงชั่วครู่ชั่วยาม ไม่นานก็เลือนหายไป ในขณะที่สิ่งซึ่งเราสูญเสียไปนั้น พรากจากไปเป็นเวลานานหรือตลอดไป ถ้ามองในแง่นี้ ก็ไม่คุ้มกันเลย แต่แน่นอน งานบางชิ้นก็จำเป็นต้องลงทุนด้วยสิ่งมีค่า แต่เราจะประเมินงานที่ว่านี้ได้ถูกต้องก็ต่อเมื่อทำอย่างมีสติ ไม่เอาอารมณ์เนื่องจากการผูกพันกับงานมาข้องเกี่ยวกับการตัดสินใจมากเกินไป



เรายังคิดอยู่เลยว่า วันหนึ่งควรมีชั่วโมงหนึ่งปลอดจากการงาน และอาทิตย์หนึ่งควรมีสักวันหนึ่งที่ห่างจากกิจกรรมประจำวัน เราจะได้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของมันมากนัก การมีเวลาว่างเช่นนี้ นอกจากจะเพื่อเป้าหมายดังว่ามาแล้ว ยังเป็นการพักผ่อนทำให้ใจและกายเป็นสุข สามารถเผชิญกับงานใหม่ได้อย่างมีสติปัญญา และมั่นคง ไม่โยกคลอน คนเราถ้ากายเหนื่อยแล้ว ใจก็มักเหนื่อย ความเซ็ง ท้อแท้ ความโกรธ กามราคะ ก็เข้าแทรกได้เต็มที่ เรามีความรู้สึกอย่างหนึ่งว่า วันไหนนอนไม่เต็มอิ่มหรือเหนื่อย ไม่สบาย ความท้อใจมักเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าตอนร่างกายแข็งแรง การมีเวลาพักผ่อนถอนตัวจากการงาน ช่วยให้จิตคลายตัวจากการเอาจริงเอาจังกับงาน

อีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้นได้ ก็คือ**การพยายามอยู่กับงานในปัจจุบันขณะ ไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคตมาก** เพราะการคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งอาจส่งผลถึงตัวเราในทางดีหรือทางร้าย (เช่น ทำให้ได้หรือเสียชื่อเสียง ทรัพย์สิน ยศ สุข) ก็ทำให้เกิดอาการห่วงกังวลในงานได้ การคิดถึงงานที่ยังรออยู่ข้างหน้าอีกมากมาย ก็ทำให้ท้อไม่อยากทำต่อไป แต่หากทำใจให้อยู่กับงานที่กำลังพัวพันอยู่ ไม่แส่ส่ายไปดังว่า ก็จะช่วยให้มีสมาธิ และทำงานอย่างเป็นสุขได้ จากประสบการณ์ส่วนตัว วิธีนี้ช่วยได้มาก กันไม่ให้เกิดความท้อแท้เหนื่อยหน่าย

ตอนที่รับแสดงปาฐกถาโกมลคีมทองนั้น เตรียมตัวล่วงหน้าถึง ๖-๗ เดือน ตอนที่เริ่มเขียนต้นฉบับ เวลาใจคิดถึงงานที่จะต้องสะสางให้เสร็จก็พาลให้ท้อ แต่เมื่อใดพอใจอยู่กับงานเฉพาะหน้า ไม่คิดถึงงานขั้นต่อๆไปที่รออยู่เบื้องหน้า ก็ทำให้วันแต่ละวันผ่านไปได้ด้วยทีละนิดๆ ความรู้สึกหนักใจมาเกิดขึ้นอีกตอนลงมือเขียน ตลอด ๓ สัปดาห์ วันแต่ละวันผ่านไปอย่างลำบาก แต่การที่ใจจดจ่ออยู่แต่ละชั่วโมง แต่ละหน้ากระดาษ ก็ทำให้ไม่เกิดปัญหา แต่บ่อยครั้งเมื่อใจคิดถึงจุดหมายปลายทางซึ่งยังอยู่อีกไกล ก็เกิดเหนื่อยหน่ายขึ้นมา

ตอนอยู่วัดสนามในก็เหมือนกัน กะว่าจะเก็บตัวปฏิบัติเต็มที่สัก ๓ เดือน ไม่ต้องทำอะไรเอาแต่ปฏิบัติวันละ ๑๗ ชั่งโมง ตอนนั้นเซ็งมาก แต่อะไรก็ไม่เท่ากับคิดถึงวันที่จะพ้นกำหนดปฏิบัติ ซึ่งอยู่อีกไกล ทำให้อาการเพียบหนักเข้าไปใหญ่ เพราะรู้สึกว่าวันแต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้าเหลือเกิน แต่การพยายามจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติในแต่ละวันแต่ละชั่วโมง โดยไม่คิดถึงวันครบกำหนด ก็ช่วยให้ผ่านพ้นช่วงอุกฤษฏ์ไปได้อย่างไม่ทุกข์มากนัก

ก่อนบวชก็พยายามอ่าน**พุทธธรรม** กำหนด ๑๐๐ วัน ก็เกิดทุรนทุรายแบบเดียวกัน คิดถึงแต่เนื้อหาอีกหลายร้อยหน้า และวันเวลาอีกหลายสิบวันที่จะต้องฟันฝ่าไปให้ได้ แต่เมื่อตัดใจ ไม่คิดถึงอนาคต สนใจเฉพาะแต่ละวันๆ ละ ๑๐ หน้า ก็ทำให้อ่านอย่างเป็นสุข ไม่กังวลมากนัก

การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันให้ได้ดีนั้น สติช่วยได้มาก เพราะจิตมักแวบไปอดีตและอนาคตเสมอ และเวลาคิดถึงอดีตอนาคตก็ทำเอาใจไม่ดี เพราะถ้าคิดถึงงานที่รออยู่ข้างหน้าอีกมากก็ทำให้ท้อ และถ้าคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือร้ายก็ทำให้เกร็ง **คนที่สติยังไม่มั่นคง จิตมักจะพาออกจากปัจจุบันได้ง่าย และทำให้เกิดท้อเกิดเกร็งได้ง่ายด้วยเช่นกันโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้ามีสติ พอมันแวบออกไปก็รู้ทัน ดึงจิตมาอยู่กับการงานขณะนั้นๆ ได้ ไม่เกิดความทุกข์กังวลมาก**

ถ้ามีสติดี การทำงานอย่างเล่นๆ แต่จริงจังก็เป็นไปได้ แต่ก่อนเราไม่ค่อยเข้าใจประโยคนี้ เวลาท่านพุทธทาสว่า ท่านทำอะไรเล่นๆ ก็สงสัย แต่ตอนหลังก็พอเข้าใจได้ว่า การทำงานเล่นๆ หมายถึง การทำโดยที่วางใจไว้อยู่กับงาน ขณะที่ทำงานก็ไม่หวังผล หรือนึกถึงผลข้างหน้าหรือความผิดพลาดที่ผ่านไปแล้วมากนัก เหมือนกับทำอะไรเล่นๆ (เพราะคนเราเวลาทำเล่น ก็ไม่ค่อยนึกถึงผลมากนัก) แต่ขณะที่จิตใจปล่อยวางจากผล ก็มาจดจ่ออยู่ที่ตัวงานในขณะนั้น โดยที่ปัญญาก็จะพรั่งพรูออกมาอย่างเต็มที่ เพราะไม่รู้สึกบีบคั้นหรือเกร็ง และหากทำอย่างต่อเนื่องจริงจังไม่เลิกรา ก็จะทำให้งานนั้นเป็นไปได้ด้วยดี

การที่คนเราจะสามารถทำงานโดยใจอยู่ที่งานในขณะนั้น ยิ่งกว่าผลงานในอดีตและที่จะเกิดขึ้นในอนาคตนั้น จะต้องมีสติเป็นฐาน หาไม่ใจมีแต่จะหลบไปจดจ่ออยู่แต่เรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลวและอุปสรรคที่เกิดขึ้นแล้ว และที่รออยู่

เบื้องหน้า ผลก็คือหากไปคาดหวังผลสูงเกินไป ก็จะเกิดอาการเกร็ง (อันเป็นที่มาหรือปัจจัยของความท้อแท้ทั้ง ๒ ประการ) หรือเกิดความท้อแท้โดยตรงเลย

ความท้อแท้นั้น ถ้าจะแบ่งอย่างกว้างๆแล้ว มี ๒ อย่าง คือความท้อแท้เนื่องจากงานที่ผ่านมาไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เช่น ประสบความล้มเหลว ไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง เพื่อนๆไม่ให้ความร่วมมือ ซ้ำยังหน่วงเหนี่ยวคัดค้าน ฯลฯ กับความท้อที่เนื่องจากอุปสรรคที่รออยู่ข้างหน้า ทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าต่อไปได้ หรือเนื่องจากผลที่ออกมาอย่างเชื่องช้า ความจริงปัจจัย ๒ ประการไม่ใช่สาเหตุหลัก และไม่ใช่ปัญหาก็ว่าได้ ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเราครุ่นคิดถึงมัน เพราะคิดถึงมันทีไรก็พาให้ท้อ แต่เมื่อใดไม่คิดถึง ความท้อจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้ง ๒ ปัจจัยนั้น อย่างหนึ่งเป็นเรื่องของอดีต อีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องของอนาคต ถ้าครุ่นคิดถึงมัน **ไม่ว่าตัวอดีตหรืออนาคตก็มีแต่จะทำให้ท้อแท้ การคิดถึงปัจจุบันในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า จึงเป็นสิ่งที่ป้องกันความท้อแท้ไม่ให้เกิดขึ้นได้**

ถ้าเข้าใจตรงนี้ก็จะเห็นความสำคัญของสติ และถ้ามีสติมั่น การคิดถึงอดีตและอนาคตก็จะเป็นไปด้วยการไตร่ตรอง มีปัญญาเป็นแกนยิ่งกว่าที่จะไปคลอเคลียกับมันด้วยอารมณ์เศร้า กังวล เสียใจ ท้อแท้ และไม่สมเหตุสมผล ที่ว่าไม่สมเหตุสมผลก็เพราะมันผ่านไปแล้ว จะแก้อะไรก็ไม่ได้ มีแต่จะคิดหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกเท่านั้น ความไม่สมเหตุสมผลอีกอย่างหนึ่งก็คือ การครุ่นคิดในสิ่งที่

ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ไม่รู้ หรือหากเกิดขึ้น จะเป็นไปตามที่คิดหรือเปล่าก็ไม่รู้ จึงนับว่าเป็นความฟุ้มเฟือย และไม่สมเหตุสมผลทั้ง ๒ ทาง หากครุ่นคิดถึงมัน แต่บางครั้งสติก็อ่อนแรงไม่อาจยับยั้งใจไม่ให้คิดถึงอดีตหรืออนาคตได้ ตรงนี้เอง ปัญญาจะมาเกื้อหนุนสติ บางครั้งเวลาเราเกิดอารมณ์ใฝ่ถวิลอดีตหรือชะเง้อมองอนาคต สติตามรู้ไม่ทันเพราะอารมณ์มันแรงและเร็วมาก ก็อาศัยปัญญาช่วย โดยการบอกกับตัวเองว่า เสียเวลาเปล่าหากจะคิดถึงมัน เป็นโทษยิ่งกว่าเป็นคุณ หากทำเช่นนั้น การบอกตัวเองดังว่า ช่วยทำให้อารมณ์จางคลายไปได้เหมือนกัน หรือบางครั้งอาจหากุศโลบายอย่างอื่นมาช่วยเตือนสติ เช่น ทำอะไรบางอย่างที่จะคลายอารมณ์ เป็นต้นว่า ปลูกต้นไม้ ขุดดิน เดินจงกรม ฯลฯ

การทำงานโดยไม่ท้อนั้น นอกจากจะเกิดจากการตั้งความหวังตามที่เป็นจริงหรือสอดคล้องกับเหตุปัจจัย ตลอดจนการไม่หมกมุ่นกับงานจนเกินไป และการอยู่กับปัจจุบันขณะแล้ว ที่สำคัญอีกอย่างก็คือการมองให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่งานนั้นมีต่อเรา เพราะงานที่เป็นกุศล เป็นสัมมาอาชีวะ โดยเฉพาะงานที่เกื้อกูลส่วนรวมนั้น ย่อมมีส่วนขัดเกลาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการลดความเห็นแก่ตัว การเสริมสร้างเมตตากรุณาในใจ การฝึกความอดทนแกร่งกล้า การรู้จักตัวเองและผู้อื่น หรือเสริมสุขภาพ หากคำนึงถึงประโยชน์โดยตรงตามเป้าหมายของงานและประโยชน์โดยอ้อมที่มีต่อตัวเราแล้ว เราจะไม่รู้สึกท้อแท้ในงานมากนัก เพราะเราจะเห็นผลพรั่งพรูออกมาจากงาน

นั้นๆ เสมอ แม้ว่าประโยชน์โดยตรงอาจจะไม่ได้ตามที่คาด แต่ประโยชน์โดยอ้อมที่มีต่อเราย่อมเกิดขึ้นทุกขณะ ปัญหาอยู่ที่คนทั่วไปนั้นมักมองไม่เห็นหรือไม่คำนึงถึงผลประการหลัง คอยแต่เฝ้าดูผลประการแรก ซึ่งมีเหตุปัจจัยเกี่ยวข้องมากมาย

สรุปก็คือว่า ในความคิดเห็นส่วนตัวแล้ว สมาธิ สติ และปัญญา มีความสำคัญมากในการป้องกันความท้อไม่ให้เกิด หรือเมื่อเกิดแล้วก็สามารถระงับบรรเทาให้จางคลายไปได้ ส่วนวิธีที่จะใช้อย่างไรนั้น คงเป็นเรื่องประสบการณ์ของแต่ละคน เท่าที่ยกตัวอย่างมานั้นก็เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นหรือไม่ แต่ละคนก็มีวิถีทางมีกุศโลบายในการจัดการความท้อของตัวเองแตกต่างกันไป เป็นเรื่องที่ต้องหมั่นพิจารณา ทดลองฝึกปรืออยู่เรื่อยๆ บางครั้งก็เจอโดยบังเอิญ เท่าที่เราว่ามานี้ หลายอย่างก็เจอด้วยความบังเอิญ แต่อาศัยที่หมั่นสังเกตก็เลยได้อะไรมาเป็นประโยชน์แก่ตัวเองบ้าง วิธีการที่ว่านี้เริ่มแรกออกจะทำยาก แต่ทำไปๆ บ่อยเข้า ก็จะคล่องขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นไปเอง ยิ่งมีสติและไม่ประมาทด้วยแล้วจะช่วยได้มาก

ความจริงที่ว่ามาทั้งหมดเป็นเรื่องที่เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** เป็นการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง แต่**กัลยาณมิตร**ก็ช่วยได้มาก หน้าที่ของมิตรแท้คือทำให้คลายทุกข์ ร่าเริง อาจหาญในธรรม แช่มชื่นในชีวิต เราเองได้เห็นคุณค่าเช่นนี้จากเพื่อนมาก รู้สึกเลยว่าเพื่อนคือความบันเทิงของชีวิต เป็นความบันเทิงแบบสงบ

เรียบและลึกซึ้ง ยิ่งกว่าความบันเทิงที่คนเข้าใจกันโดยทั่วไป เวลาท้อแท้ถ้าได้พูดคุยกับเพื่อน ไม่จำต้องเป็นเรื่องความท้อแท้ก็ได้ แม้พูดเรื่องอื่น ก็ช่วยคลายความหนักใจได้มาก บางครั้งการสรวลเสเฮฮาก็มีประโยชน์ แต่ก็ต้องระวัง เพราะการสนุกสนานเฮฮา หากเกินประมาณ ก็ทำให้เหนื่อยกายเหนื่อยใจ ไม่มีกำลังจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าจิตทันทีที่งานเลี้ยงเลิกราไป นอกจากนั้น บางทีเพื่อนนั่นเองก็ทำให้เราท้อแท้ได้เหมือนกัน กัลยาณมิตรจึงต้องมีหลายประเภท นอกจากเพื่อนแล้ว ครูบาอาจารย์ ผู้ใหญ่ที่เราเคารพรักและซาบซึ้งในคุณความดี ก็เปรียบเหมือนกับน้ำพุให้พลังแก่ชีวิตเหมือนกัน บางครั้งเราได้เห็นชีวิตหรือศึกษาประวัติของคนรุ่นเก่า บางคนที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม อุทิศตนให้แก่ความดี ก็ให้กำลังใจแก่เราได้มาก

เท่าที่กล่าวมาแล้ว เราได้ย้ำถึงความสำคัญของ **สมาธิ สติ และปัญญา** ในฐานะองค์ธรรมที่จะจัดการกับความท้อแท้ ทั้งในแง่แก้ไขและป้องกัน แต่ยังมีองค์ธรรมหนึ่งที่สำคัญไม่น้อยกว่ากันเลย คือ **ศรัทธา** ซึ่งก็ได้กล่าวไปบ้างแล้ว แต่ไม่เน้นเป็นการเฉพาะ ในฐานะที่เป็นองค์ธรรมที่เป็นคู่ปรปักษ์กับสาเหตุแห่งความท้อแท้ อันได้แก่การสิ้นความเชื่อมั่น หมดหวังในอันที่จะกระทำการใดการหนึ่ง ความเชื่อมั่นและความหวังนั้น อันที่จริงก็คือศรัทธานั่นเอง ในทางพุทธศาสนาถือว่าศรัทธาเป็นตัวสำคัญในการทำกิจทุกอย่าง โดยเฉพาะที่เป็นกุศล หรือมีฉันทะเป็นแรงจูงใจ การอุทิศตัวมุ่งมั่นเสียสละเพื่อธรรมและความดีงามในสังคมก็แสดงถึงศรัทธาในธรรมและความดีงามนั้นๆ และยังส่อถึงศรัทธาในตัวเองว่า จะสามารถ

มีส่วนเสริมสร้างธรรมเหล่านั้นได้ด้วย ตลอดจนแสดงถึงศรัทธาความเชื่อมั่นในวิธีการที่เป็นมรรคไปสู่ธรรมและความดีนั้น สำหรับบางคน การกระทำดังกล่าวยังแฝงไปด้วยศรัทธาในประชาชน หรือศรัทธาในสังคมอีกด้วย กิจหนึ่งๆ โดยเฉพาะที่เป็นกุศลจึงมีศรัทธาเป็นส่วนสำคัญและมิใช่ศรัทธาประเภทเดียว หรือศรัทธาในสิ่งๆ เดียว แต่ยังมีศรัทธาหลายประเภทมาประกอบด้วย ทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระทำการ

ในยามที่เกิดท้อแท้ ศรัทธาจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง ที่จะต้องนำมากำราบความท้อแท้และสาเหตุของมัน อันเป็นคู่ปรปักษ์โดยตรงกับศรัทธา บางคนอาจจะตั้งคำถามว่า ก็โดยที่ความท้อแท้นั้นเกิดขึ้นเพราะเสื่อมศรัทธาขาดความเชื่อมั่น การเอาศรัทธามาแก้ความท้อแท้ จะไม่เป็นการตอบแบบกำปั้นทุบดินดอกหรือ และในทางปฏิบัติจะทำได้อย่างไร อย่างไรก็ตาม การหาทางออกแบบที่เรียกว่ากำปั้นทุบดินนี้แหละ ที่เป็นวิธีการของพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธองค์เคยกล่าวว่า หากมีความกลัวที่ไหน จงไปอยู่ที่นั่น นั่งนอนที่นั่น หากกลัวในอิริยาบถไหน จงอยู่ในอิริยาบถนั้น คือ**เอาธรรมที่เป็นคู่ปรปักษ์เข้ากำจัด** ถ้าเกิดถีนมิทธะคือง่วงเหงาหาวนอน ต้องใช้วิริยะ ถ้าเกิดกามราคะ ใจย้อมติดอยู่กับของสวยของงาม ต้องใช้อสุภะให้เห็นด้านที่น่าเกลียดเพื่อให้ใจคลายออก ถ้าเกลียดต้องใช้เมตตา อิจฉาต้องใช้มุทิตา และถ้าหวั่นไหวก็ต้องอาศัยอุเบกขาเพื่อวางใจให้เป็นกลาง เช่นเดียวกันถ้าประมาทนักก็ต้องใช้สติ การแก้อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์โดยละเลยธรรมที่เป็นคู่ปรปักษ์กับอารมณ์นั้นๆ แล้ว ยากที่จะแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ วิธีสำคัญที่จะแก้ความท้อแท้ก็คือปลูกศรัทธาให้มีขึ้นในใจ ขับไล่ความสิ้นหวัง ไม่เชื่อมั่นออกไป แต่ก็ต้องพิจารณาด้วยว่า ศรัทธาประเภทใดที่ควรจะปลูก หรืออยู่ในวิสัยที่เราสามารถปลูกขึ้นได้ในช่วงขณะอารมณ์หนึ่งๆ ของเรา เพราะในทางปฏิบัติขณะที่เราเสื่อมศรัทธาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น ยากที่เราจะฟื้นฟูศรัทธาดังกล่าวขึ้นได้ในทันที แต่เราสามารถสร้างศรัทธาอีกประเภทหนึ่งขึ้นมาทำหน้าที่เป็นปัจจัยยังกิจการที่เคยท้อถอยหรือยังชีวิตที่ซึมเซา ให้ดำเนินต่อไปได้ด้วยดี นี้เป็นเรื่องของปัญญาและการรู้จักตัวเอง

คนเรานั้นจำเป็นจะต้องมีศรัทธาอยู่เสมอ หากศรัทธาอย่างใดอย่างหนึ่งขาดหายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งศรัทธาที่เป็นแกนนำหรือเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต (เช่น ศรัทธาในการสร้างสรรค์สังคม ศรัทธาในความดีงาม ทฤษฎี อุดมการณ์ เป็นต้น) ในกรณีเช่นนั้นจะต้องหาศรัทธาอย่างอื่นมาแทนที่ หาไม่จะเคว้งคว้างเลื่อนลอยไปกับความท้อแท้ โดยทั่วไปแล้วศรัทธาที่สร้างขึ้นใหม่เฉพาะหน้าแทนศรัทธาสำคัญที่สูญสิ้นไป หรือถูกทำลายนั้น มักเป็นศรัทธาในเรื่องที่เล็กน้อยย่อยกว่าศรัทธาอันก่อนที่ขาดหายไป แต่ถึงจะเล็กหรือใหญ่ ขึ้นชื่อว่าศรัทธาหากกอปรไปด้วยปัญญาและสอดคล้องกับตัวเองและความเป็นจริงแล้ว ก็มีคุณประโยชน์ต่อชีวิตทั้งนั้น ปีกนกอินทรีหรือปีกนกกระจิบ ก็ล้วนพาชีวิตโบยบินสู่เสรีและความสดใสเหมือนกันมิใช่หรือ

ก่อนเหตุการณ์ ๖ ตุลาคมนั้น เราเคยมีความหวัง ความมุ่งมั่นที่จะมีส่วนในการยับยั้งสงครามกลางเมือง เพราะเชื่อว่าสันติวิธีจะเป็นทางออกของบ้านเมืองได้ แต่เมื่อเกิดเหตุการณ์แล้วรู้สึกเศร้าใจ หมดกำลังใจที่จะทำงานเช่นนั้น แทบจะสิ้นหวังหมดศรัทธาในอนาคตของบ้านเมืองเลยทีเดียว ตอนเดินผ่านสนามหลวงหลังเหตุการณ์ผ่านไป ๑ อาทิตย์ มาถึงบริเวณที่มีการแขวนคอนักศึกษาใต้ต้นมะขาม รู้สึกน้อยใจในชะตาของตัวเองว่า ทำไมต้องเกิดมาในยุคสมัยที่โหดร้ายเช่นนั้น บางครั้งก็อดคิดไม่ได้ว่า ทำไมเหตุการณ์เช่นนี้จึงมาเกิดในยุคของเรา ในขณะที่คนรุ่นก่อนๆไม่เคยประสบ ตอนนั้นความเซ็งเริ่มได้ช่องเกาะกุมจิตใจ ชีวิตไม่สู้แจ่มใสเท่าไรนัก แต่ตอนหลังก็มีความหวังขึ้นมาว่าบ้านเมืองอาจมีโอกาสที่จะดีขึ้นมาได้ อย่างน้อยๆ ขบวนการทางสังคมอาจมีโอกาสฟื้นขึ้นมาได้อีก เพราะได้ศึกษาบทเรียนจากฟิลิปปินส์ ซึ่งใกล้เคียงกับเมืองไทยมาก แม้ขบวนการทางสังคมของเขาจะทุกข์ยากลำเค็ญเพียงใด แต่ไม่ช้าไม่นานก็ขึ้นมามีบทบาทใหม่

ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ เรามีความหวังอย่างใหม่ขึ้นมา นั่นคือความหวังความศรัทธาในงานด้านส่งเสริมสิทธิมนุษยชน และการช่วยเหลือนักโทษที่ถูกขังโดยไม่ชอบธรรม ซึ่งมีอยู่มากมายในเวลานั้น คิดอยู่ว่าถึงเราไม่สามารถป้องกันสงครามกลางเมืองที่อาจจะเกิดขึ้นแบบในเวียดนามหรือเขมรได้ แต่เราอาจช่วยเหลือนักโทษในคุกในตะรางได้บ้าง แม้สักสิบคนยี่สิบคนก็ยังดี ถึงช่วยได้เพียงคนสองคนก็ไม่เสียแรงเสียเวลาเปล่า เวลาได้เห็นพ่อแม่ของคนที่ติดคุกร้องไห้ด้วย

สงสารลูกที่ได้รับทุกข์ทรมาน ก็อดสะเทือนใจตามไปไม่ได้ เกิดความคิดที่อยากจะทำอะไรบางอย่างให้แก่เขา เพราะเรายังโชคดีที่มีอิสระเสรีอยู่ได้

ถึงแม้ศรัทธาในเรื่องสังคมวงกว้างจะหมดไปเพราะเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม แต่ศรัทธาในการเกื้อกูลคนกลุ่มเล็กๆ กลับมีขึ้น ตอนนั้นก็เลยมุ่งทำเรื่องนักโทษและนิรโทษกรรม ใส่ใจและมีความหวังกับงานนั้นๆ ความท้อแท้ซึมเซาที่มีอยู่เดิมก็ค่อยๆ คลายไป ด้วยความที่ง่วนอยู่กับงานอย่างใหม่ที่แม้จะเล็กน้อย แต่ก็มีคุณค่าทั้งต่อเราและผู้อื่นมาก ความที่เราคาดหวังผลในทางที่สอดคล้องกับตัวเองและความเป็นจริงของสังคม ก็เลยยกระดับความศรัทธาขึ้นได้เรื่อยๆ กำลังใจ วิริยะไม่ตก จึงสามารถเอาตัวรอดมาได้ในยามวิกฤต ซึ่งเป็นช่วงที่บั่นทอนกำลังใจคนที่มีความหวังกับสังคมใหม่ ในเวลานั้นมิใช่น้อย

ศรัทธาในความดีงามก็สำคัญ เวลาท้อแท้ในงานบางอย่างขึ้นมา เห็นสังคมเหลวเละมาก เจอคนไม่ได้เรื่องบ่อยๆ ก็หดหู่ แต่พอได้เห็นความดีงาม เช่น ความรัก ความอบอุ่น ระหว่างพ่อแม่กับลูก มิตรภาพฉันเพื่อน ไมตรีและความเอื้อเฟื้อของผู้คนทั้งที่มีชีวิตอยู่ หรือที่เป็นบุคคลในอดีต จนแม้กระทั่งได้เห็นความทุกข์ยากของผู้คนอันเนื่องมาจากการสูญสิ้นคุณธรรมในสังคม ก็บังเกิดความหวงแหนในคุณค่าของความดีงาม และน้ำใจไมตรีจิตขึ้นมา ปรารถนาให้กุศลธรรมเหล่านั้นได้คงอยู่สืบเนื่อง ไม่ถูกกระทำย่ำยีต่อไป ศรัทธาในการทำงานเพื่อความดีงามที่เคยจะ

มอดดับ ก็บรรเจิดกลายเป็นพลังใจ ความท้อถอยก็สลายไป นี่ก็คล้ายกับวิธีแก้ท้อข้อที่ ๔ ข้างต้น เพียงแต่เขียนในอีกแง่หนึ่งคือ เป็นแง่ที่ปลูกศรัทธาให้เจริญงอกงาม

ศรัทธาในตัวเองก็สำคัญมิใช่น้อย ไม่จำเป็นต้องศรัทธาในความเก่งกาจสามารถของตัวเองก็ได้ แม้เพียงศรัทธาในวิริยะของตน ก็ทำให้รู้จักคอยได้ เพราะเชื่อว่าถ้ามีวิริยะ มุ่งประกอบเหตุให้เต็มที่แล้ว ผลย่อมทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงตัวออกมาในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว เมื่อเกิดศรัทธาในวิริยะก็จะก่อให้เกิดศรัทธาในเวลา เชื่อว่าทุกสิ่งย่อมได้มาด้วยกาลเวลา และขณะเดียวกันก็ย่อมดับไปด้วยกาลเวลาเช่นกัน ถ้ามีศรัทธาทำนองนี้ เวลาเกิดท้อแท้ต่ออุปสรรคและงานการที่อยู่ข้างหน้า หากคิดถึงอานิสงส์ของวิริยะ เชื่อมั่นในขันติและการรอคอย (แต่ไม่ทอดธุระ) ก็จะเกิดศรัทธาขึ้นใหม่

ไอน์สไตน์ เคยพูดไว้ในทำนองว่า ความสำเร็จอันเอกอุของมนุษย์แต่ละครั้งนั้น อัจฉริยภาพมีส่วนเพียง ๑ เปอร์เซ็นต์ อีก ๙๙ เปอร์เซ็นต์ เป็นผลงานของความวิริยะอุตสาหะ นี่ก็ใกล้เคียงกับพุทธศาสนามาก จนบางทีได้ชื่อว่า ศาสนาแห่งวิริยะ (วิริยวาท) **คนที่ถึงวิมุตติธรรมนั้น ไม่จำเป็นต้องมีปัญญาล้ำเลิศดังพระพุทธองค์หรือพระสารีบุตร แต่หากมีศรัทธาในความเป็นมนุษย์ที่สามารถเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ และหากมีวิริยะเพียรพยายามด้วยความเชื่อ**

มั่นในการกระทำของตัวเองแล้ว ย่อมไปสู่จุดหมายได้ในที่สุด เพราะศรัทธาและวิริยะนั้นหากเป็นไปตามอริยมรรค ปัญญาย่อมปรากฏขึ้นเป็นลำดับ จนตัดอวิชชาข้ามโอฆสงสารสู่ฝั่งโน้นได้ในที่สุด

ศรัทธานั้นมิใช่สิ่งที่มีมาตั้งแต่เกิด หากสามารถปลูกขึ้นได้ในเรือนใจโดยอาศัยปัญญาเป็นหลัก การรู้จักมองพิจารณาแลเห็นผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากงานหนึ่งๆ ก็ทำให้เกิดศรัทธาในงานนั้นขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น เวลาเกิดท้อแท้ในงานใดงานหนึ่งก็ตาม หากพยายามมองในอีกแง่มุมหนึ่ง ให้เห็นผลดีงามอันจะพึงเกิดขึ้น (แก่ตัวเราและผู้อื่น) จากงานนั้น ก็อาจจะเกิดศรัทธาในงานนั้นขึ้นมาได้ใหม่ ไม่ถึงกับเบือนหน้าหนี นี้ก็มีความหมายเดียวกับการสร้างศรัทธาใหม่มาแทนศรัทธาเก่าที่จางคลายไป ส่วนจะเป็นศรัทธาชั่วคราวที่เกิดขึ้นมาเพื่อรับเหตุการณ์เฉพาะหน้าของชีวิต เพียงเพื่อประทังชีวิตให้อยู่ได้อย่างสดใสชั่วขณะ พอได้ตั้งตัวให้ติดหรือไม่นั้น เป็นอีกประเด็นหนึ่ง บางครั้งอาจเป็นศรัทธาชั่วคราวก็ได้ พอสบโอกาส เวลาผ่านไประยะหนึ่ง ศรัทธาเดิมก็ฟื้นขึ้นมาใหม่ หรือบางทีอาจเป็นศรัทธาที่สืบเนื่องมั่นคงตลอดไปก็ได้ ข้อนั้นไม่สำคัญเท่าใดนัก ที่สำคัญคือต้องมีปัญญาเป็นพื้นฐาน เพื่อทำให้เป็นศรัทธาที่สอดคล้องกับตนเองและความเป็นจริงของสังคมในทางที่เป็นกุศล ซึ่งอาจเรียกได้ว่า **ศรัทธาญาณสัมปยุต**

ถ้าหมั่นสร้างศรัทธาให้มากำราบความสิ้นหวัง ความไม่เชื่อมั่น และความท้อแท้ได้บ่อยครั้ง แคล่วคล่องเท่าไร เราจะมีความสามารถในการสร้างศรัทธาญาณสัมปยุตได้มากเท่านั้น เมื่อถึงจุดนั้นแล้ว ศรัทธาก็จะตั้งมั่นในจิตใจของเรา จนสามารถที่จะกันความท้อแท้ไม่ให้เกิดขึ้นได้ หรือหากเกิดขึ้น ก็เป็นไปโดยชั่วคราวเท่านั้น นี่แหละคือเหตุผลว่าทำไมพุทธศาสนาจึงเน้นให้แก้ปัญหาแบบกำปั้นทุบดิน หรือแบบย้อนเกล็ด คือมาทางไหนก็สวนไปทางนั้น เพราะวิธีแก้เช่นนี้ถึงที่สุดแล้วจะเป็นการกันไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้น จนถึงกับหย่าขาดจากปัญหาไปเลยก็ว่าได้ และเป็นการแก้ที่เป็นไปได้ด้วย

เราได้พูดถึง ศรัทธา สมาธิ สติ และปัญญาแล้ว องค์ธรรมทั้ง ๔ ล้วนแล้วแต่เกาะกลุ่มอยู่ในหมวดธรรมข้อสำคัญคืออินทรีย์ คือธรรมอันเป็นใหญ่ในกิจการงาน จะขาดก็แต่วิริยะเท่านั้น เท่าที่พูดมาก็ได้กล่าวถึงไว้หลายแห่งด้วยกัน จะว่าไปแล้วความท้อแท้อันได้แก่ การระย่อต่อกิจการงาน ถอยร่นต่ออุปสรรคนั้นเป็นคู่ปรปักษ์โดยตรงกับวิริยะ อันหมายถึง ความแกล้วกล้าร่าเริง อาจหาญในการยังกิจและฟันฝ่าอุปสรรค เมื่อใดที่เกิดท้อแท้ วิริยะก็หายไป และเมื่อใดวิริยะงอกงาม ความท้อแท้ก็ไม่ได้ช่องรบกวนจิตใจ

สำหรับบางคน เวลาเกิดท้อแท้ ไม่มีกำลังใจในการทำกิจการงานหนึ่งๆ ขึ้นมา หากสร้างความรู้สึกหรือมีเหตุให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า งานนั้นท้าทายศักยภาพความสามารถของตน หรือเห็นมันเป็นเรื่องท้าทาย น่าลอง น่าปลุกปล้ำเสี่ยงเป็นเสี่ยงตายกับมัน ก็อาจจะเกิดกำลังใจที่จะทำงานนั้นต่อไปได้ ความรู้สึกว่างานเป็นเรื่องท้าทายน่าลองนั้น ก็เกี่ยวพันกับวิริยะในความหมายที่แปลว่าแกล้วกล้าโดยตรง บางคนเวลามีเหตุหรือถูกกระตุ้น ให้เกิดมานะขึ้นมาว่า เขาทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ เกิดความฮึกเหิมที่จะผลักดันงานที่เคยท้อให้เดินหน้าต่อไปได้ ตัวความฮึกเหิมที่เห็นอุปสรรคเป็นเรื่องขี้ผงก็คือตัววิริยะนี้เอง

เห็นได้ว่าวิริยะนั้นสามารถกำราบความท้อถอยระย่อต่ออุปสรรคได้เหมือนกัน แต่ในความคิดเห็นของเรา โดยทั่วไป ในยามท้อแท้ การที่เราจะเกิดวิริยะขึ้นมาขับไล่ความท้อแท้ออกไป ดังที่ยกตัวอย่างนั้น มีได้ไม่ง่าย เหมือนกับเวลาเกิดกลัวความมืด จะปลุกปล้ำจิตใจให้เกิดความกล้า เพื่อไล่ความกลัวออกไปโดยพลันนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราสามารถเสริมสร้างองค์ธรรมอื่นขึ้นมาหนุนเนื่องให้เกิดความกล้าขึ้นได้ในที่สุด เช่น ศรัทธาว่าถ้าทนอยู่กับความมืดนานๆเข้า ก็จะกล้าหรือชินไปเอง หรือมิฉะนั้นก็ใช้ปัญญาหาเหตุผลมาหว่านล้อมจิตให้เห็นว่าไม่มีอันตรายใดที่จะต้องกลัว **ศรัทธาและปัญญามีบทบาทสำคัญในการสร้างความกล้าอย่างไร ก็มีความสำคัญในการสร้างวิริยะอย่างนั้น**

ดังนั้นการแก้ความท้อโดยทั่วไปนั้น วิริยะไม่ใช่องค์ธรรมหลัก แต่เป็นองค์ธรรมรอง คือต้องมีองค์ธรรมอื่นขึ้นมานำก่อน วิริยะจึงจะเกิดขึ้นได้ วิริยะในที่นี้หมายถึงวิริยะในการงานที่เคยท้อมาก่อน สำหรับวิริยะในการงานอื่นที่ไม่ใช่เป็นตัวปัญหานั้น เราสามารถสร้างขึ้นได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องมีองค์ธรรมอื่นมานำก่อน

จะว่าไปแล้ว วิริยะประเภทหลังนี้สามารถที่จะหนุนให้องค์ธรรมทั้ง ๔ ในหมวดอินทรีย์ เข้ามากำราบจัดการความท้อแท้ได้โดยตรง เช่น วิริยะในการทำสมาธิจนสามารถขจัดความท้อในการทำงานเพื่อสังคมออกไปได้ หรือมีวิริยะในการเจริญสติให้มากำราบความท้อในการศึกษาค้นคว้า ตัวอย่างนี้ก็แสดงให้เห็นอีกเหมือนกันว่า โดยทั่วไปแล้ว ยากที่จะนำวิริยะเข้ามาจัดการกับคู่ปรปักษ์ คือความท้อได้โดยตรง หากจะต้องใช้วิริยะนั้นหนุนให้เกิดองค์ธรรมอื่นขึ้นมา เพื่อจัดการกับความท้ออีกต่อหนึ่ง หรือมิฉะนั้นจะต้องมีองค์ธรรมอื่นขึ้นมานำก่อน จึงจะเกิดมีวิริยะในงานที่เป็นปัญหาขึ้น แต่ทั้งนี้ก็มิได้หมายความว่า วิริยะจะไม่มีบทบาทสำคัญเลยในเรื่องความท้อแท้

ยิ่งมีความท้อแท้เท่าไรก็ยิ่งต้องพึ่งพาวิริยะมาก ส่วนหนึ่ง ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าอาศัยวิริยะไปสร้างองค์ธรรมที่เหลือในหมวดอินทรีย์ เพื่อแก้ปัญหาให้หมดไป อีกส่วนหนึ่งคือปลุกวิริยะในกิจการอื่นที่อยู่นอกเหนือการงานที่ท้อนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ความท้อขยายจนกลายเป็นความเซ็ง

ในทัศนะของเรา ความท้อแท้ต่างจากความเซ็งตรงที่ความท้อแท้ที่เป็นความรู้สึกที่มีต่องานใดงานหนึ่ง อันอาจมีปัจจัยมาจากงานนั้นเอง แต่ความเซ็งนั้นเป็นความรู้สึกไม่เฉพาะต่องานใดงานหนึ่ง แต่เป็นกับทุกอย่างรอบตัวเนื่องมาจากภาวะภายในจิตเป็นสำคัญ นี้เป็นความแตกต่างอย่างคร่าวๆ แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่าทั้งสองอยู่ในประเภทเดียวกัน คือ**ถีนมิทธะ** เพราะล้วนแต่ทำให้หดหู่ เฉื่อยชาเช่นเดียวกับความง่วง ถึงจะแตกต่างกัน แต่ก็เกี่ยวข้องกันอย่างยิ่ง ทีแรกก็เพียงแต่ไม่มีกำลังทำงานใดงานหนึ่งเท่านั้น ตอนหลังก็พาลเบื่อหน่ายทุกอย่าง เฉื่อยชาไม่คล่องแคล่ว มีแต่ง่วงเหงาหาวนอน

ด้วยเหตุนี้เอง ยามใดที่เกิดท้อ ถ้าไม่ต้องการให้ระบาดจากงานหนึ่งไปสู่งานที่เหลือของชีวิต จนกลายเป็นความเซ็งแล้ว จะต้องสร้างวิริยะ ความเพียร ในงานชิ้นอื่นๆ เพื่อให้จิตกระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา จนยากที่ความเซ็งจะเกาะกุม ถ้าลองได้มีความเพียรในงานอื่นๆ จนแม้กระทั่งตื่นนอน ก็ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ แต่ทำเป็นเวลาแล้ว ความเซ็งจะมาได้ยาก ในแง่นี้วิริยะจึงมีบทบาทสำคัญในการกันไม่ให้ความท้อแท้ขยายไปเป็นถีนมิทธะตัวอื่นๆ ข้อนี้ได้เห็นมามากแล้ว ที่พอท้อแท้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็พาลเซ็งไปทุกเรื่อง จึงประมาทไม่ได้เลย

วิริยะนั้นมีบทบาทในการกำจัดความเซ็งโดยตรง ถ้าเกิดความเซ็งขึ้นมาจะต้องพยายามกัดฟันหมั่นทำงาน ไม่ควรปล่อยตัวปล่อยใจไปตามความเฉื่อยชา หากขืนปล่อยไปจะยิ่งเป็นหนัก เพราะจิตจะจมอยู่กับความเซ็งลงไปเรื่อยๆ จนถอนตัวได้ยากทุกที ข้อนี้เราเคยเจอมาด้วยตัวเอง ทีแรกนึกว่าความเฉื่อยชาเบื่องานเกิดเพราะร่างกายเหนื่อยอ่อน ไม่ได้พักผ่อน เลยปล่อยตัวไปตามอารมณ์ งานการทำบ้างไม่ทำบ้าง ตื่นนอนก็สาย ปล่อยใจไปกับความซึมเซา ผลก็คือ อาการเฉื่อยชาจับตัวหนาเหมือนหินปูนเกาะฟัน ที่จะสลายไปเองนั้นไม่อยู่ในฐานะที่จะเป็นไปได้ มีแต่จะมากขึ้น วิธีแก้มีทางเดียวคือใช้ธรรมคู่ปรปักษ์จัดการ ได้แก่ วิริยะ ฝืนใจทำการงานต่างๆ ให้มีชีวิตชีวาเท่าที่จะทำได้ พยายามไม่ปล่อยตัวให้กับความง่วงเหงาหาวนอน (ทั้งๆ ที่นอนเต็มที่มาทั้งคืน) หรือจมดิ่งอยู่ในความเฉื่อยชา ช่วงแรกลำบากสาหัสมาก เรียกว่า ข่มขืนใจ เหมือนบังคับให้กินยาขมฉะนั้น แต่พอทำไปไม่นานเกิดผลดี จิตใจกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น เลยพยายามทำต่อไป ก็ฟื้นตัวขึ้นเป็นลำดับ เป็นความรู้และผลที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้เตรียมเนื้อเตรียมตัวมาก่อน แต่ก็ทำให้เห็นจริงตามหลักพุทธศาสนาที่ว่า **แก้ปัญหาด้วยธรรมคู่ปรปักษ์ จึงจะหายขาดอย่างแท้จริง**

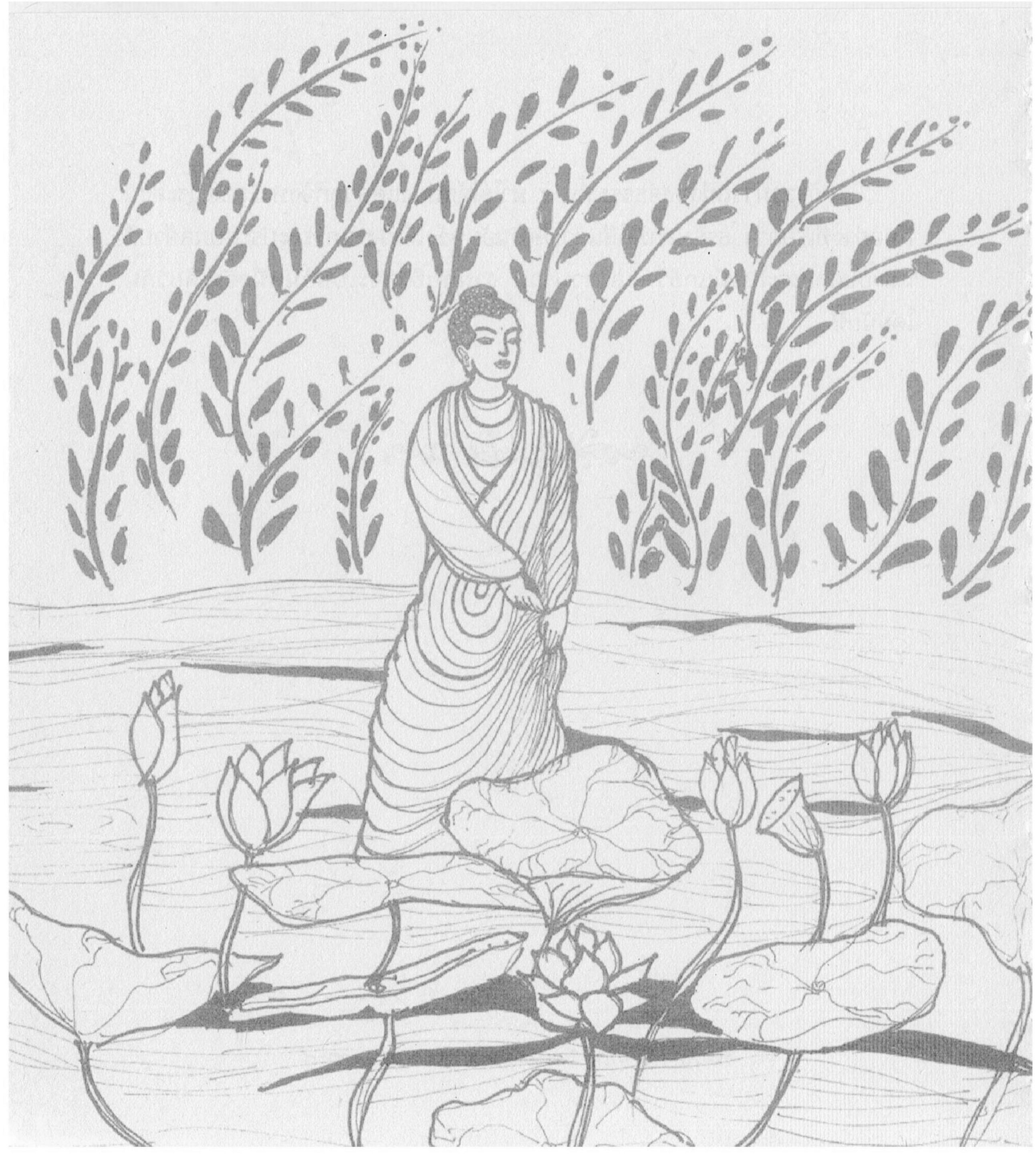
เท่าที่ได้พรรณนามา คงเห็นได้ว่า **ศรัทธา สมาธิ สติ วิริยะ และปัญญา เป็นอินทรียธรรม ที่มีความสำคัญมากในการทำงาน** เราเองจนเมื่อได้เขียนมาถึงตรงนี้จึงได้เข้าใจแจ่มแจ้งขึ้นว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงทรงถือว่า องค์ธรรมทั้ง ๕ นั้นเป็นธรรมที่เป็นใหญ่ในการงานทั้งปวง ก็เพราะสามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ความท้อแท้ ความเซ็ง ความอ่อนแรง และปัญหาอื่นๆ ในการทำงานได้อย่างวิเศษ ปราศจากองค์ธรรมทั้ง ๕ งานการย่อมยากจะประสบผล แม้ที่เล่ามาทั้งหมดนี้ ก็เรียกว่าเป็นอานิสงส์เสี้ยวเดียวของอินทรีย์ ๕ แต่แม้เพียงเท่านี้ก็มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่แล้ว

ข้อสำคัญคือจะต้องสามารถนำองค์ธรรมเหล่านี้มาใช้อย่างสมดุลและสอดประสาน เพราะในอินทรียธรรมนี้ มีธรรมคู่อุปการะ ๒ คู่ คือ ศรัทธากับปัญญา และสมาธิกับวิริยะ โดยมีสติอยู่กลางคอยสร้างสมดุล ศรัทธามากก็อาจงมงายได้ ถ้าปัญญามีน้อยเกินส่วน ต้องมีปัญญามาเสริม ทำให้เป็นศรัทธาญาณสัมปยุต ปัญญามากเกินส่วนศรัทธา ก็อาจกลายเป็นเฉโก (หมายถึงความฉลาดเฉลียวในทางที่สนองประโยชน์ส่วนตนที่เป็นตัณหาหรืออกุศล) และไม่อาจวิวัฒน์ไปเป็นปัญญาได้ เพราะขาดศรัทธาในการปฏิบัติ สมาธิมากเกินไปก็เสี่ยงต่อถีนมิทธะ วิริยะมากไปก็จะกลายเป็นฟุ้งซ่านที่เรียกว่าอุทธัจจะกุกกุจจะ แต่ถ้ามีสมาธิสมดุลกับวิริยะ ศรัทธาสมดุลกับปัญญา ต่างก็จะอุปการะเกื้อหนุนกันและกันให้วิวัฒน์พัฒนาไปโดยลำดับอย่างถูกทิศถูกทาง เราจึงเรียกว่า**ธรรมคู่อุปการะ** ซึ่งมีหน้าที่ตรงข้ามกับ**ธรรมคู่ปรปักษ์**

ถ้าสามารถนำองค์ธรรมทั้ง ๕ มาใช้ได้คล่องแคล่วถูกจังหวะสอดประสานกันอย่างที่เรียกว่า **ธรรมสามัคคีแล้ว** ก็เป็นอันหวังได้ว่างานการจะประสบผลด้วยดีและยังคุณประโยชน์แก่ชีวิตและส่วนรวม งานกับชีวิตจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยนัยนี้



พิมพ์ครั้งแรกใน "ศานติสังคม" เมษายน ๒๕๒๘





ภาคสอง

ประสบการณ์ในพุทธศาสนา



"...เราจะต้องเติบโตให้พ้นจากอาณาเขตของบ้านออกไป
จนเป็นอิสระเหนือบ้านใดๆ หากบ้านจะยังอยู่ บ้านนั้นต้องอยู่ในใจของเรา
จึงจะเป็นที่พักพิงของเราอย่างแท้จริง พูดอย่างพุทธก็ต้องว่า
เอาสติปัญญาและความอิสระโปร่งเบาเป็นวิหารธรรมของเรา..."

บทที่ ๕
บ้าน



เมื่อยังเป็นเด็กเล็กๆ อยู่ เรามีโลกส่วนตัวอยู่ที่โรงเรียนและที่บ้าน ชีวิตส่วนใหญ่ก็ขลุกอยู่ที่สองแห่งกับบริเวณข้างเคียงเท่านั้น ไปไหนไกลๆ ก็มีบ้างแต่ไม่นานและไม่บ่อยนัก โลกที่โรงเรียนนั้น ในความรู้สึก ดูจะทึมๆ อยู่สักหน่อย ไม่ใช่เพราะเป็นโรงเรียนเก่าอายุเกือบร้อยปี ซึ่งตัวตึกบ่งบอกถึงความโบราณและแฝงตำนานเก่าๆ เอาไว้เท่านั้น หากความเข้มงวดกวดขันของครู ยังทำให้ชีวิตที่นั่นดูแห้งๆ และขึงขัง ไม่น่าอภิรมย์เท่าไรนัก ทั้งๆ ที่เราก็เป็นเด็กขยันและไม่ค่อยเกเรแคล้วคลาดจากไม้เรียวอยู่บ่อยๆ แถมครูบาอาจารย์ก็เอ็นดู แต่ก็ยังรู้สึกเกร็งอยู่เสมอเวลาอยู่ที่โรงเรียน มารู้สึกคลายและสัมผัสความอิสระสดชื่นอย่างเต็มที่

ก็ตอนริอ่านโดดเรียนไปทำกิจกรรมนอกหลักสูตรตอนอยู่ม.ศ.๓ ในขณะที่คนอื่นๆ เขาจำต้องทนเรียนอยู่ในห้อง เรากลับเดินเล่นสบายใจเฉิบนอกห้องเรียน ได้คิดได้ทำในสิ่งที่เป็นของเราจริงๆ โดยไม่มีใครมาบังคับหรือจ้องมอง รู้สึกเป็นสุขเสียจริง โลกที่โรงเรียนจึงสดใส มีสีสันนับแต่นั้น มาฝ่ออีกทีก็ตอนเข้ามหาวิทยาลัยปีแรก

ส่วนโลกที่บ้านตอนเล็กๆ นั้น มาหวนนึกในบัดนี้ ก็ไม่รู้สึกว่ามีอะไรพิเศษนัก ชีวิตเด็กกรุงในครอบครัวชนชั้นกลางส่วนใหญ่ก็คงจะเป็นแบบนี้กระมัง เพราะตั้งแต่จำความได้ คลองที่จะให้กระโดดเล่นดำผุดดำว่ายก็เหลือน้อยเต็มทีแล้ว สวนที่เด็กๆ จะแอบเด็ดผลไม้มากินตอนปิดเรียนก็หายไปจากใจกลางเมืองแล้ว ต้นไม้ที่จะให้เด็กปีนเล่น และลานกว้างที่พวกเราจะวิ่งและกลิ้งกันอย่างสนุกสนานก็ถูกแทนที่ด้วยตึกรามบ้านช่อง สภาพแบบนี้จะมีอะไรให้สนุก กลับบ้านก็ต้องทำการบ้านหูดับตับไหม้ บางทีพ่อก็คุมอยู่ใกล้ๆ ถ้าแอบไปเที่ยวไหน แม่รู้ก็อาจโดนไม้เรียวได้ ดีหน่อยที่โทรทัศน์ยังไม่ค่อยแพร่หลาย (แต่ตอนนั้นยังไม่รู้สึกดีเลย) ตอนกลางคืนก็เลยได้พูดคุยหยอกเล่นกันที่บ้าน อาจจะตื่นเต้นหวาดเสียวหน่อยเวลาฟังเรื่องผีๆจากวิทยุ บางช่วงก็อาจได้ไปเที่ยวนอกบ้านมากหน่อย เช่นที่ภูเขาทองเวลามีงานวัดเจ็ดวันเจ็ดคืนช่วงลอยกระทง แต่เมื่อดูรวมๆแล้วชีวิตวัยเด็กที่บ้านไม่มีอะไรโดดเด่นนัก แต่การระลึกย้อนหลังในเวลานี้ก็ชวนให้รู้สึกประทับใจด้วยอาลัยอยู่สักหน่อย กระนั้นตั้งแต่โตเป็นผู้ใหญ่มา ก็ไม่เคยนึกที่จะ

กลับไปเป็นเด็กอีกเลย มีบ้างอาจนึกถึงช่วงวัยรุ่นที่ชีวิตมีสีสันอย่างลูกกวาด แต่เอาเข้าจริงๆ ก็ไม่คิดจะกลับไปเป็นเหมือนก่อน แม้จะมีอุโมงค์เวลาแบบที่เคยดูในโทรทัศน์

ถึงอย่างไรก็ตาม ตอนเด็กนั้นบ้านก็ยังเป็นบ้านของเราอยู่นั่นเอง ถึงจะไม่มีความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงเป็นพิเศษเหมือนหมาน้อยในลังกระดาษ แต่บ้านก็มีความหมายต่อชีวิตของเราเพราะโลกหนึ่งในสองของเราอยู่ที่นั่น ความที่เราไม่เคยออกจากบ้านนานๆ ตอนเด็กๆก็เลยไม่รู้ว่าบ้านของเราเวลานั้นอบอุ่นขนาดไหน นี่ก็คงเหมือนกับคนที่หายใจอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เลยไม่ซาบซึ้งถึงคุณค่าของอากาศ

เรามาออกนอกบ้านบ่อยๆก็ตอนโตแล้ว วัยรุ่นอย่างนั้นก็มีแต่จะชอบท่องเที่ยว ถึงตอนนั้นก็ไม่ได้รู้สึกผูกพันอะไรกับบ้านเป็นพิเศษอีกแล้ว บ้านก็เป็นแต่ที่ซุกหัวนอน เก็บหนังสือ หรือผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่แม้จะมีสัญชาตญาณพเนจร ซึ่งก็ไม่รู้ว่าติดมาจากไหน (หรือจะติดมาแต่สมัยโน้นครั้งยังเป็นอมีบา โปรโตซัว หรือกระทิงเปลี่ยวแห่งอาฟริกา ก็ไม่รู้) เวลากลับบ้านหลังจากไปนานๆก็ให้ดีใจเสียนี่กระไร แต่ใจหนึ่งก็เกิดความกลัวว่าทางบ้านจะซักไซ้ไล่เลียง จนรู้ความจริงว่าเราไปทำกิจกรรมวุ่นวายที่ไหนบ้าง ตอนนั้นโลกของเราไม่ได้อยู่ที่บ้านหรือที่โรงเรียนอีกแล้ว แต่กลายเป็นโลกแห่งกิจกรรม ที่มีเพื่อนฝูงเป็นตัวผลักดันสำคัญให้โลกเคลื่อนไหวไปตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

พออายุได้ยี่สิบปี ที่บ้านก็มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เพราะต้องย้ายไปอยู่ชานเมือง การจากบ้านที่เคยอยู่ตั้งแต่ทารกมาจนโต ให้ความรู้สึกไม่ดีเลย บ้านนั้นไม่ใช่ตัวตึกอย่างเดียว หากยังเป็นสิ่งที่เก็บความทรงจำของเราเกือบชั่วชีวิตไว้อีกด้วย เห็นบันไดก็ชวนให้ระลึกนึกถึงตอนเด็กที่เคยไถรูดราวลงมาทั้งตัว จนแม่ต้องว่ากล่าวบ่อยๆ ฝาผนังข้างที่นอนก็เตือนให้เรานึกถึงตอนยังซุกซนเอาดินสอขูดขีดไม่เป็นภาพ (แต่ตอนนั้นเห็นเป็นภาพ) ต่อแต่นี้ไป ยกเว้นความทรงจำในใจแล้ว จะมีอะไรเล่าที่จะเก็บภาพและบรรยากาศแห่งวัยเด็กได้ดีไปกว่านั้น แม้แต่รูปถ่ายก็ทำหน้าที่นี้ไม่ได้ สามปีก่อนได้มีโอกาสกลับไปยังถิ่นเก่า ซึ่งไม่เหลือบ้านหลังนั้นไว้ให้เห็นแล้ว แต่ก็อดดีใจไม่ได้ที่ต้นไม้สองข้างทางเติบใหญ่ร่มครึ้ม ถ้าเป็นเด็กก็คงได้สนุกกันละ

นับแต่บ้านหลังนั้น เราก็ย้ายบ้านอีกสองครั้ง “บ้าน” ปัจจุบันไม่มีอะไรที่ผูกพันกับภูมิหลังและความทรงจำสำคัญของเราเท่าไรนัก (จะมีความหมายอย่างยิ่งก็ตรงที่พ่อแม่พี่น้องของเรายังอยู่กันเกือบครบถ้วน) แต่การที่เราได้มาอยู่อาศัย ได้รับความสุขจากบ้านหลังนั้นพอสมควร แม้จะไม่นานนัก ก็ทำให้เรารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณบ้านอยู่ ไม่มีความเจ็บช้ำระกำใจอะไรกับบ้านหลังนั้นเลย กลับไปทีไรก็ยังพอใจ

แต่ถ้าถามเราว่านั่นเป็น “บ้าน” ของเราไหม บ้านที่เป็นโลกส่วนหนึ่งของเรา ผูกพันกับชีวิต จิตใจ ความทรงจำ และความเป็นตัวเรา เราก็คงลังเลใจที่จะตอบว่าใช่ แต่อนาคต อาจไม่แน่

บ้านที่แท้จริงสำหรับปุถุชนอย่างเรา มิใช่เพียงที่พักอาศัย หลบฝนกันหนาวได้เท่านั้น หากบ้านยังเป็นที่ๆเรารู้สึกวางใจ มอบชีวิตให้อยู่ในเพิงพักของมันอย่างสบายใจ เป็นที่ๆแน่ใจว่าไม่มีภัยร้ายแรงใดๆมากล้ำกราย เกิดความผูกพันและรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณอย่างลึกซึ้ง เมื่อได้มาอยู่ เราจะรู้สึกผ่อนคลาย มีชีวิตชีวาและมั่นใจบางอย่าง รวมทั้งเกิดความมั่นใจในตนเอง

เกือบสามปีที่เราได้มาอยู่บ้านแห่งใหม่ในป่าเขา ความรู้สึกในเวลานี้บอกเราว่า นี่เป็นบ้านในความหมายที่เราพูดถึง เวลาสามปีแม้จะไม่นานนัก แต่บ้านหลังนี้ก็ได้เก็บความทรงจำในช่วงสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิตเราไว้ ซึ่งได้กลายเป็นภาพประทับที่คงยากจะลืมเลือนไปจากใจเราได้ สิ่งหนึ่งซึ่งแตกต่างจากบ้านหลังอื่นๆ ในชีวิตที่ผ่านมาของเราก็คือ นี่เป็นที่ซึ่งเราได้ปลุกปล้ำขับเคี่ยวกับมัน จนแทบจะเลิกราไปก็หลายครั้ง เมื่อแรกมาที่นี่ เกิดความรู้สึกตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งไม่คาดฝันและน่าหวั่นเกรง เป็นความรู้สึกที่ไม่วางใจ แต่ระแวงระวังอยู่เสมอ ไม่เคยมีบ้านไหนที่ทำให้เรารู้สึกแบบนี้เมื่อแรกมาอยู่ และเราก็เคยไม่คิดว่านี่จะเป็นบ้านที่เราจะมาอยู่เป็นปีๆ เหมือนทุกวันนี้

เรามาที่นี่อย่างผู้เตรียมใจพร้อมจะต่อสู้เพื่อเอาชนะมันและเอาชนะตัวเอง แต่เมื่อได้อยู่ที่นี่นานเข้า ล้มคว่ำขม่ำหงายบ้าง อยู่เหนือมันบ้าง ก็เริ่มรู้สึกเป็นมิตรมากขึ้น คงจะเหมือนกับการขับเคี่ยวกับม้าพยศ เมื่อปลุกปล้ำกับมันนานเข้าในที่สุด ประเด็นสำคัญมิได้อยู่ที่ว่าเราปราบมันได้หรือไม่ หากอยู่ที่เราทั้งสองฝ่ายรู้สึกเป็นมิตรกันและวางใจในกันมากขึ้น *เดี๋ยวนี้ความมืดที่เคยหวาดผวากลายเป็นความสงบที่พร่างพราวด้วยแสงดาว ความวังเวงที่น่าสะพรึงกลัวกลายเป็นความวิเวกรำงับ เสียงร้องของสัตว์ป่าและเสียงกระทบของกิ่งไม้ที่เคยกระทบโสตประสาทจนสะดุ้งกลายเป็นเสียงที่มีชีวิตชีวายิ่งของธรรมชาติ* งูและสัตว์ร้ายกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่นี่ (แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างอยู่ได้เป็นดีที่สุด) เช่นเดียวกับที่ตุ๊กแก ตลอดจนหนูและงูจรบางตัวซึ่งกระหายตุ๊กแก ก็เป็นส่วนหนึ่งของห้องพักที่นี่ ชีวิตที่นี่มิใช่มีแต่สุข แต่ความทุกข์ ความท้อแท้ และความเหงาที่มาเยือนเป็นครั้งคราว ก็ทำให้ชีวิตในบ้านแห่งนี้มีรสชาติ และเมื่อใดที่เราสามารถเอาชนะอยู่เหนือมันได้ เราจะรู้สึกถึงความภูมิใจบางอย่าง เป็นความภูมิใจซึ่งบ้านแห่งนี้ก็มีส่วนด้วย

เหนือสิ่งอื่นใด ณ บ้านแห่งนี้ เรามีมิตรซึ่งเอื้อเฟื้อด้วยสติปัญญา น้ำใจอันหาได้ยากในโลกกว้างทุกวันนี้ กัลยาณมิตรและสรรพชีวิตในป่าเขาทำให้บ้านแห่งนี้มีความหมาย เท่าที่บ้านและชุมชนหนึ่งๆจะพึงมี เราคงพูดไม่ผิดกระมังหากจะบอกว่า สำหรับเราทั้งหลาย ที่นี่คือชุมชน และสำหรับเราแต่ละคน **ที่นี่คือบ้าน**

นี้กระมังที่ทำให้เรารู้สึกถึงพลังบางอย่าง หากกลับจากการเดินทาง ชีวิตที่เหนื่อยอ่อนจะฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว จิตที่กระจัดกระจายจะรวมลงเป็นหนึ่งในเวลาไม่นาน การกลับมาแต่ละครั้งเหมือนกับการมาพบเพื่อนเก่าที่เราคุ้นเคย วางใจ และใกล้ชิด แม้ที่นี่จะมีอันตราย แต่ก็เป็นอันตรายที่เรายอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปุถุชน เช่นเดียวกับที่ธรรมชาติป่าเขายอมรับเราเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่ ไฟป่าแต่ละคราวอาจทำให้เราประหวั่น ระย่อท้อ ขัดเคืองและเจ็บปวดระคนกัน แต่การได้มาเผชิญกับมัน กลับทำให้เรารู้สึกผูกพันกับป่าเขาที่นี่เรื่อยๆ เป็นความสัมพันธ์ที่กระชับแน่นทุกขณะแห่งการร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ธรรมชาติที่นี่ไม่ได้ปกป้องเราหรือให้ที่อยู่ อาหารและยาแก่เราแต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น เราเองก็ช่วยปกป้องธรรมชาติ คอยดับไฟป่า และระวังภัยให้สัตว์ป่าที่พรานหมายปองด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์ทางใจทำให้เราเชื่อมั่นว่า ธรรมชาติที่นี่ปลอดภัย จนเราวางใจได้ ความรู้สึกอย่างนี้เท่านั้นที่เราสามารถหาได้จากบ้านของเรา

แต่ในโลกนี้มีอะไรบ้างที่เป็นของเราจริงๆ ชีวิตของเราไม่นานก็จะหาไม่ ไหนเลยบ้านแห่งนี้จะยั่งยืนอยู่ได้ ชีวิตคือการพลัดพราก ใครจะรู้ สักวันหนึ่งบ้านแห่งนี้อาจถูกทำลายจนพินาศ มิตรที่เป็นส่วนสำคัญของบ้านและชีวิตที่นี่อาจต้องจากไป แม้ตัวเราเองก็อาจเป็นฝ่ายจากไปก่อนใครด้วยซ้ำ บ้านนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเติบโตของเราก็จริงอยู่ แต่ถึงที่สุดแล้ว เราจะต้องเติบโตให้พ้นจากอาณาเขตของบ้านออกไป จนเป็นอิสระเหนือบ้านใดๆ หากบ้านจะยังอยู่ บ้าน

นั้นต้องอยู่ในใจของเรา จึงจะเป็นที่พักพิงของเราอย่างแท้จริง พูดอย่างพุทธก็ต้องว่า เอาสติปัญญาและความอิสระโปร่งเบาเป็นวิหารธรรมของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้น ชีวิตจะไม่มีการพลัดพรากจากบ้าน ไม่มีความทุกข์ เหงา และเดียวดาย และบ้านจะอยู่กับเราตลอดไป ในที่ทุกสถานและในกาลทุกโอกาส แม้ว่ามิตรสหายและผู้ที่รักและเคารพของเราจะอำลาจากไป

ดูเหมือนจะเป็นท่านนัท ฮันห์กระมัง ได้เขียนข้อความที่กินใจเราเกือบสิบปี แม้บัดนี้ก็ยังไม่ลืมบางประโยคที่ทำให้เรารู้สึกถึงความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะทำตนให้เป็นบ้านของตนอย่างแท้จริง เป็นที่ที่อบอุ่น ปลอดภัย และวางใจได้ ท่านเขียนด้วยภาษางดงาม ไพเราะ พอจะถอดเป็นไทยได้อย่างกระท่อนกระแท่นว่า





บ้านอันนิรันดร์นั้น มิได้อยู่ที่ใด

หากอยู่ทุกหนแห่ง

และหนทางสู่บ้านนั้นก็ไม่มีทั้งจุดเริ่มต้นหรือจุดสิ้นสุด

ด้วยหัวใจที่จรัสเรืองด้วยความรัก

และจิตใจที่แจ่มกระจ่างด้วยความเข้าใจ

หนทางนั้นย่อมปรากฏได้โดยการกระทำอย่างต่อเนื่อง

การกระทำที่สันติและงดงาม

ยามเคลื่อนไหว หนทางนั้นตรึงกับที่

ยามสงบนิ่ง หนทางพลันทอดข้ามโลก

ดุจดังหน่อพันธุ์ซึ่งงอกงามและผลิบานทุกขณะแห่งปัจจุบัน

หนทางทั้งหมดนั้นอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้



พิมพ์ครั้งแรกใน "จดหมายข่าวสุคะโต" พฤษภาคม ๒๕๒๙



"...ไม่ว่าใครก็ตาม จะเจริญก้าวหน้าได้ ก็ต่อเมื่อยอมรับตนเองอย่างที่เป็นก่อน
และเริ่มต้นจากจุดที่ตนเองยืนอยู่ ไม่ว่าจุดที่ตัวเองยืนนั้นจะมีข้อดีข้อเสียเพียงใดก็ตาม..."



บทที่ ๖

ไปให้พ้นจากพวกเรา

ข้าพเจ้าเป็นลูกจีน มีแซ่ติดตัวมาแต่กำเนิด จำได้ว่าตอนเด็กๆ ไม่เคยรู้สึกชื่นชมกับแซ่ของตนเลย โดยเฉพาะเวลามีการประกาศชื่อของตนในที่สาธารณะ สมัยที่เป็นนักเรียนชั้นประถม โรงเรียนของข้าพเจ้ามีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือการประกาศผลสอบในห้องประชุม โดยมีนักเรียนจากชั้นต่างๆ มาร่วมฟังด้วย แทบทุกครั้งที่มีการประกาศชื่อ ข้าพเจ้าจะรู้สึกอาย *(ยกเว้นเวลาชื่อของข้าพเจ้าถูกประกาศเป็นคนแรกหรือคนต้นๆ ของชั้น จะลืมความอายไปเลย แต่โอกาสเช่นนั้นมีไม่บ่อย)*

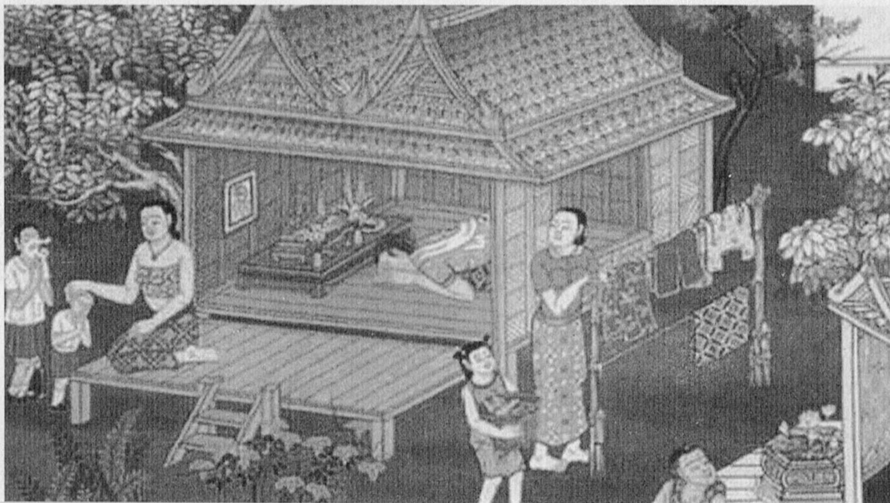


ที่จริงเพื่อนร่วมชั้นของข้าพเจ้าหลายคนก็มีแซ่ แต่ส่วนใหญ่มีนามสกุลเป็นไทย ถ้าข้าพเจ้าบังเอิญไปอยู่โรงเรียนจีนอาจไม่รู้สึกด้อยที่มีแซ่ก็ได้ อย่างไรก็ตามความรู้สึกดังกล่าวหายไปอย่างชะงัด หลังจากข้าพเจ้าเปลี่ยนมาใช้นามสกุลเมื่ออายุ ๑๒ ปี ดังนั้นเวลาเดินไปปรากฏตัวหน้าห้องประชุมเมื่อมีการเรียกขานชื่อและผลสอบของตน จึงทำด้วยความมั่นใจมากขึ้น ยกเว้นก็ตอนที่ผลสอบออกมาไม่ดีนัก

การรังเกียจแซ่ของตนดูเหมือนจะเป็นปัญหาร่วมกันของลูกจีน (ซึ่งอาจสืบมาจนปัจจุบันก็ได้) ลูกจีนอย่างข้าพเจ้านั้นต้องการเป็นไทย ไม่ใช่เพราะอยากเป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่เท่านั้น แต่ยังเป็นเพราะเรารักเมืองไทย หนังสืออย่างของหลวงวิจิตรวาทการทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดื่มด่ำซาบซึ้งกับวีรกรรมของบรรพชนไทย อาทิ พระเจ้าตากสิน พระยาพิชัยดาบหัก จนบางครั้งอดนึกไม่ได้ว่าตนเองก็เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของท่านเหล่านั้น แต่แล้วแซ่ที่อยู่ท้ายชื่อกลับย้ำเตือนเสมอว่าข้าพเจ้ายังไม่เป็นไทย "ร้อยเปอร์เซ็นต์" ถึงใจจะเป็นไทย แต่ชื่อแซ่ก็เป็นเครื่องประจานว่า ตนยังไม่ใช่ไทยแท้อยู่นั่นเอง

แน่นอนว่าข้าพเจ้าไม่ได้รู้สึกมีปมด้อยกับแซ่ของตนเท่านั้น นั่นเป็นแค่อาการ ปัญหาจริงๆ ก็คือความอับอายในความเป็นจีนของตน ถึงแม้จะมีนามสกุลเป็นไทยแล้ว แต่ก็ยังอับอายที่พ่อแม่มีชื่อแซ่เป็นจีนร้อยเปอร์เซ็นต์ และถ้าใครมาเรียกตนว่า "เจ๊ก" ก็จะไม่ชอบเอามากๆ ถือเป็นคำสบประมาททีเดียว (แต่เวลาเรียกเพื่อนมุสลิมว่า "แขก" กลับไม่รู้สึกเสียหายอะไร)

ปัญหาของลูกจีนอย่างข้าพเจ้าไม่ได้มีเพียงเท่านั้น ในขณะที่อยากสลัดความเป็นจีนออกไปเวลาอยู่ในโรงเรียน ครั้นกลับมาบ้าน กลับถูกเรียกร้องให้มีความเป็นจีนยิ่งขึ้น เช่น ถูกบังคับให้พูดภาษาจีนโดยเฉพาะกับย่าและญาติผู้ใหญ่ ท่านเหล่านี้มักให้เหตุผลว่า พวกเราเป็นคนจีน ต้องรู้ภาษาจีน เหตุผลอย่างนี้ข้าพเจ้าไม่ยอมรับเอาเลย เพราะสำนึกว่าตนเป็นคนไทย และอยากเป็นคนไทยยิ่งกว่าเป็นคนจีน ดังนั้นจึงขัดขืนไม่ยอมร่วมมือด้วย กล่าวได้ว่าการปฏิเสธที่จะพูดภาษาจีนนั้นเป็น "การขบถ" ครั้งแรกในชีวิตของข้าพเจ้าเลยทีเดียว ส่วนทางบ้านก็ไม่ยอมแพ้ หาครูมาสอนภาษาจีนตอนกลางคืนอยู่หลายปี แต่เพราะความรั้นของข้าพเจ้า จึงแทบไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยจากการเรียนพิเศษ ข้าพเจ้ามาตระหนักภายหลังว่า นอกจากความรั้นแล้ว นั่นยังเป็นความโง่ของข้าพเจ้าอีกด้วย เพราะเมื่อมาสนใจปรัชญาจีนในตอนหลัง ถึงค่อยมาเห็นคุณค่าของภาษานี้ อันที่จริงไม่ว่าภาษาใดก็มีคุณค่าทั้งสิ้น ยังดีที่ข้าพเจ้าพอจะรู้ภาษาอังกฤษอยู่บ้าง นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ไม่ถูกพ่อแม่ตำหนิมากนัก แม้จะไม่รู้ภาษาจีนเลย



อันที่จริงแม้ข้าพเจ้าปฏิเสธที่จะเรียนภาษาจีน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ารังเกียจภาษาจีนหรือวัฒนธรรมประเพณีจีนที่หล่อหลอมตัวข้าพเจ้ามาตั้งแต่เล็ก เวลาเทศกาลจีนมาถึง ไม่ว่าตรุษจีน สารทจีน พวกเราก็จะช่วยจัดเตรียมเครื่องเซ่น รวมทั้งร่วมไหว้เจ้า เผากระดาษ ด้วยความเต็มใจ แต่สำหรับภาษาจีนนั้น ข้าพเจ้าขัดขืนที่จะพูด เพราะไม่ยอมรับเหตุผลของญาติผู้ใหญ่ว่าเราจำเป็นต้องเรียนเพราะเป็นคนจีน เราไม่ยอมรับเหตุผลนี้ เพราะสำนึกว่าตนเป็นคนไทย และอยากเป็นคนไทยมากกว่าเป็นคนจีน

แต่ญาติผู้ใหญ่คงไม่มีวันเข้าใจได้เลยว่า เป็นคนไทยนั้นดีกว่าเป็นคนจีนได้อย่างไร เพราะท่านเหล่านั้นคิดอยู่เสมอว่าคนจีนนั้นเหนือกว่าคนไทยมากนัก ในทัศนะของท่านเหล่านั้นคนไทยเป็นคนที่ไม่เอาการเอางาน พูดง่ายๆ คือขี้เกียจ ดังนั้นจึงไม่สนับสนุนให้ลูกหลานไปแต่งงานกับ “คนไทย” คำหนึ่งที่ญาติผู้ใหญ่ชอบใช้เวลาตำหนิพวกเราก็คือ หาว่าเราเป็น “คนไทย”

ปัญหาของเราอยู่ตรงนี้ด้วย เพราะถ้าเราออกไปนอกบ้าน เรากลับถูกหาว่าเป็น “เจ๊ก” จึงเหมือนคนสองโลกที่ไม่สามารถจะเข้ากับที่ใดได้สนิท อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าก็เช่นเดียวกับลูกจีนทั่วไป ที่เลือกสังกัดโลกของคนไทย พิธีกรรมที่สำคัญที่สุดในการนี้ก็คือ การทิ้งแซ่หันมาใช้นามสกุลที่เป็น “ไทย” (ข้าพเจ้ามาทราบภายหลังว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องทิ้งอย่างอื่นอีก เช่น ทิ้งศาสนา

ดั้งเดิมของตนเพื่อมานับถือศาสนาพุทธ ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นไทยแท้) และเพื่อจะเป็นไทยยิ่งขึ้น ก็ต้องรับเอาวัฒนธรรมประเพณีไทยมาด้วย ซึ่งหมายถึงเบียดขับวัฒนธรรมประเพณีจีนออกไป จนความเป็นจีนค่อยๆ เลือนลางทั้งในวิถีชีวิตและจิตสำนึก

ในสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่ข้าพเจ้าเติบโตมา คุณจะเป็นไทยได้แท้จริงนั้น เพียงแค่นับถือ ชาติ ศาสน์ กษัตริย์เท่านั้นหาเพียงพอไม่ หากจะต้องลืมกำพืดเดิมที่ไม่ใช่ "ไทย" คือลืมความเป็นจีน (หรือความเป็นแขก มอญ ลาว เขมร ญวน กะเหรี่ยง) ไปด้วย ทั้งนี้เพราะ "ความเป็นไทย" ถูกกำหนดขึ้นโดยการเอาเชื้อชาติและวัฒนธรรมเพียงหนึ่งเดียวเป็นหลัก คือเชื้อชาติและวัฒนธรรมไทย ทั้งๆ ที่ในดินแดนที่เรียกว่าไทยหรือสยามนั้น มีเชื้อชาติและวัฒนธรรมต่างๆ มากมายเป็นองค์ประกอบ **การยกเอาเชื้อชาติและวัฒนธรรมใดเป็นหลัก ย่อมหมายถึงการกดเชื้อชาติและวัฒนธรรมอื่นเอาไว้** ส่วนหนึ่งโดยการทำให้รู้สึกด้อยหรืออับอาย



ลูกจีนอย่างข้าพเจ้าถูกหล่อหลอมให้มีสำนึกในความเป็นไทย สำนึกดังกล่าวเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา แต่ในเวลาเดียวกันความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้คือเรามีสายเลือดจีน มีบรรพบุรุษเป็นจีน อีกทั้งชีวิตส่วนหนึ่งก็เติบโตมาในท่ามกลางวัฒนธรรมประเพณีจีน ความจริงแล้วสำนึกที่ถูกสร้างขึ้น และความเป็นจริงที่ติดมาแต่กำเนิดนั้นไม่จำเป็นต้องขัดแย้งกันก็ได้ (เช่น เป็นคนอเมริกันโดยมีชื่อสกุลเป็นไอริชหรืออยู่อย่างอิตาเลียนในเวลาเดียวกัน) แต่น่าเสียดายที่ความเป็นไทย (แม้กระทั่งเวลานี้) มีความหมายที่คับแคบและไม่มีที่ว่างให้แก่เชื้อชาติและวัฒนธรรมอื่น ผลก็คือลูกจีนจำนวนไม่น้อยที่อยากเป็นไทยเกิดความรู้สึกอับอายดูถูก และในที่สุดก็ปฏิเสธกำพืดของตน ซึ่งก็หมายถึงการปฏิเสธความจริงส่วนหนึ่งของตน ปัญหาดังกล่าวคงเกิดขึ้นกับคนไทยที่เป็นชนกลุ่มน้อยหรือมีพ่อแม่เป็นคนต่างด้าวด้วยเช่นกัน

มนุษย์นั้นไม่อาจแยกขาดจากกำพืดของตนได้ เช่นเดียวกับลำต้น กิ่งก้านและดอกใบที่ต้องยึดโยงกับรากเหง้า กำพืดคือรากเหง้าของมนุษย์ทุกคนที่ส่งผลต่อนิสัย บุคลิก ทัศนคติ วิธีคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออก ใครที่ลืมหรือปฏิเสธกำพืดของตนย่อมยากที่จะรู้จักตนเองได้ ดังนั้นจึงไม่อาจเกี่ยวข้องกับผู้คนหรือสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าการปรับสิ่งอื่นให้เข้ากับตน หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งอื่น ยิ่งการพัฒนาฝึกฝนตนให้หลุดจากข้อคับข้องหรืออุปสรรคด้านในแล้ว ยิ่งทำได้ยาก ด้วยเหตุนี้จึงหวังความสุขความเจริญได้ยาก

เราควรยอมรับและภูมิใจในกำพืดของตน อย่างน้อยก็ถือว่านี่เป็นความจริงส่วนหนึ่งของเราที่ไม่อาจปฏิเสธได้ **ไม่ว่าใครก็ตามจะเจริญก้าวหน้าได้ก็ต่อเมื่อยอมรับตนเองอย่างที่เป็นก่อน และเริ่มต้นจากจุดที่ตนเองยืนอยู่ไม่ว่าจุดที่ตัวเองยืนนั้นจะมีข้อดีข้อเสียเพียงใดก็ตาม** นิมิตดีก็ตรงที่ปัจจุบันความเป็นไทยเริ่มมีความหมายกว้างขึ้น เราสามารถเป็นคนไทยโดยไม่ต้องปิดบังว่าตนเป็นลูกจีน ไม่รู้สึกอับอายที่มีชื่อเป็นภาษาต่างด้าว อีกทั้งยังสามารถชื่นชมวัฒนธรรมที่เป็นกำพืดเดิมของตนได้ไม่ว่าจะเป็นญวน แขก เขมร ก็ตาม (แม้ชาวเขาจะยังไม่มีโอกาสเช่นนั้นได้อย่างเต็มที่) การที่หนังสือเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณีจีนเป็นที่นิยมในหมู่ลูกจีนเวลานี้เป็นตัวอย่างหนึ่งของความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม นอกจากการภูมิใจในกำพืดเดิมของตนแล้ว การเคารพกำพืดของผู้อื่นก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะในโลกทุกวันนี้ซึ่งหดเล็กลงเรื่อยๆ จนทำให้ผู้คนเชื้อชาติและวัฒนธรรมต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมากขึ้น ที่น่าเศร้าก็คือ แม้มนุษย์จะพัฒนาวิทยาการให้ก้าวหน้า จนสามารถติดต่อกันได้อย่างสะดวกใกล้ชิด แต่ทัศนคติของผู้คนไม่ได้พัฒนาตามไปด้วย (เช่น มีใจกว้างมากขึ้น) ดังนั้นจึงกลายเป็นว่ายิ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกันมากเท่าไร ก็ยิ่งมีเรื่องกระทบกระทั่งมากเท่านั้น เพราะไม่สามารถเข้าใจหรือยอมรับความหลากหลายของผู้คนได้ โดยเฉพาะความหลากหลายทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม ดังจะเห็นได้ว่าทุกวันนี้สงครามที่ระเบิดขึ้นในหลายมุมโลกส่วนใหญ่ เป็นสงความกลางเมืองที่มีสาเหตุ

จากความแตกต่างทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม ลัทธิชาตินิยมได้กลายเป็นพลังแห่งความร้าวฉานไปทั่วโลก แม้ว่านักการเมืองจะมีส่วนอย่างมากในการปลุกกระแสชาตินิยม เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเป็นใหญ่หรือเพื่อรักษาอำนาจของตนเอาไว้ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ารากเหง้าของสงครามนั้นอยู่ในใจของประชาชนด้วย รากเหง้านั่นได้แก่ความหลงเผ่าพันธุ์ของตน และเกลียดชังเผ่าพันธุ์อื่น

ลัทธิชาตินิยมนั้นเปี่ยมด้วยพลังในการสมานสามัคคีของผู้คน มันช่วยให้คนต่างหมู่บ้านต่างเมืองกลายมาเป็นพวกเดียวกัน ไม่ว่าใครก็ตามหากอยู่ในชาติเดียวกันก็ถือว่าเป็น "พวกเรา" แต่ในเวลาเดียวกันมันก็ทำให้คนชาติอื่นกลายเป็น "พวกเขา"

เมื่อพ้นขอบเขตของชาติออกไป ความต่างก็เด่นกว่าความเหมือน ทั้งๆ ที่ว่าไปแล้วมนุษย์ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ล้วนมีความเหมือนมากกว่าความต่าง แต่ชาตินิยมทำให้ผู้คนมองไม่เห็นจุดร่วมหรือความเหมือนในระหว่างมนุษยชาติ พูดแบบพุทธก็คือ อุปาทาน (ความติดยึด) ทำให้มองไม่เห็นความจริงอย่างครบถ้วน อุปาทานในชาติทำให้เราลืมไปว่าก่อนที่เราจะเกิดเป็นคนไทยหรือเขมรนั้น เราเกิดเป็นมนุษย์ก่อน ความเป็นไทยหรือความเป็นเขมรเป็น "ยี่ห้อ" ที่เกิดขึ้นตามหลัง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นแค่สมมติ แต่แล้วเรากลับติดยึดสมมตินี้ จนเอามาใช้แบ่งแยกว่าใครเป็นพวกเรา และใครเป็นพวกเขา

ความเป็นไทย (ในฐานะที่เป็นยี่ห้อหรือสมมติ) นั้นมีข้อดีอยู่มาก อย่างน้อยก็เป็นเครื่องหมายบ่งบอกถึง "ตัวตน" ของเราได้ส่วนหนึ่ง อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความรู้สึกร่วมกับผู้คนอีกมากมายที่ใช้ยี่ห้อนี้ และเมื่อมันกลายมาเป็นสำนึกของเรา ก็ช่วยให้รู้สึกถึงสายสัมพันธ์กับอดีตและผู้คนในประวัติศาสตร์ (คือมีรากเหง้านั่นเอง) อย่างไรก็ตาม**เราไม่ควรติดยึดกับยี่ห้อนี้ จนเห็นผู้ที่ใช้ยี่ห้ออื่นเป็นศัตรูหรือคนละพวกของเรา เพราะถึงเขาจะไม่ใช่เพื่อนร่วมชาติ แต่ก็เป็นเพื่อนร่วมทวีป เพื่อนร่วมโลก เหนือไปกว่านั้นคือเพื่อนร่วมวัฏสงสาร คือร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย** (ซึ่งถ้ามองเลยต่อไปชนิดข้ามภพข้ามชาติ ก็หมายความว่าทุกคนต่างเคยเป็นพ่อแม่พี่น้องของกันและกัน ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งมาแล้ว)

เมื่อใดที่เราเลิกติดยึดกับยี่ห้อที่เรียกว่า "ชาติ" เราจะพบว่าแวดวงของ "พวกเรา" นั้นขยายกว้างออกไปจนสามารถครอบคลุมคนทั้งโลก ยิ่งไปกว่านั้นถ้าเราไม่ติดยึดกับยี่ห้อที่เรียกว่า "มนุษยชาติ" เราจะรู้สึกเลยว่า "พวกเรา" นั้นขยายกว้างรวมไปถึงสัตว์ พืช และธรรมชาติทั่วทั้งโลก

แต่จะดียิ่งกว่านั้น หากเราติดยึดกับ "พวกเรา" ให้น้อยลง นั่นคือเลิกมองอะไรจากมุมของ "ตัวกูของกู" เสียบ้าง ตราบใดที่ยังมองว่ามี "พวกเรา" ก็ต้องมี "พวกเขา" วันยังค่ำ แม้จะพยายามมองว่า พม่า กะเหรี่ยง เป็นเพื่อนร่วมโลก (คือเป็น "พวกเรา") แต่เมื่อกะเหรี่ยงบางคนเข้ามายึดโรงพยาบาลไทย กะเหรี่ยง

เหล่านั้นจะกลายเป็น “พวกเขา” (หรือ “พวกมัน”) ไปทันที และนั่นหมายถึงความพร้อมที่จะจัดการกับเขาอย่างไรก็ได้

การมองจากกรอบของ “พวกเรา” และ “พวกเขา” นั้น แม้จะมีข้อดีตรงที่ช่วยให้เราทำดีต่อผู้ที่เป็น “พวกเรา” แต่ก็ไม่ใช่หลักประกันว่าทำเช่นนั้นแล้วจะดีเสมอไป ก็ระบบพวกพ้องไม่ใช่หรือ ที่ทำให้การเมืองและเศรษฐกิจไทยตกต่ำอยู่ทุกวันนี้ ในอีกด้านหนึ่ง ทัศนะเช่นนี้ก็เปิดโอกาสให้มีการเบียดเบียนบีฑาผู้ที่เป็น “พวกเขา” ด้วย

การคิดและทำอะไรโดยคำนึงถึง “พวกเรา” เป็นตัวตั้ง เป็นการติดยึดตัวตนอีกลักษณะหนึ่ง ที่พุทธศาสนาเรียกว่า **อัตวาทุปาทาน** ถึงที่สุดแล้วการคิดแบบนี้เสริมทัศนะ “ตัวกูของกู” ให้รุนแรงขึ้น ซึ่งไม่เพียงทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนดังกล่าวมาแล้วเท่านั้น หากยังเป็นที่มาแห่งความทุกข์ของตนด้วย เพราะถึงที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไรสักอย่างที่จะเป็นตัวเราหรือของเราได้ แม้แต่ “พวกเรา” ก็ไม่ได้เป็นตามใจเราไปเสียทุกครั้ง บ่อยครั้งก็ทำให้เราทุกข์เสียเอง ที่เรากลัดกลุ้มใจอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่เพราะสามีภรรยา “ของเรา” ลูก “ของเรา” ทรัพย์สิน “ของเรา” ดอกหรือ

การคลายความติดยึดในตัวตน หรือลด "ตัวกูของกู" ให้น้อยลง นอกจากจะช่วยให้เราเป็นทุกข์น้อยลง เป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ในชีวิตแล้ว ยังช่วยเปิดใจเราให้กว้างและใส่ใจในทุกข์สุขของสรรพชีวิตอย่างไม่แบ่งแยก เอื้อให้เกิดความรักและความปรารถนาดีอย่างไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ หรือสถานะใดๆ ทั้งสิ้น

จะดีกว่าหากเราคิดและทำโดยคำนึงถึงความถูกต้องหรือธรรมเป็นที่ตั้ง การคำนึงถึงธรรมเป็นใหญ่ หรือ ธรรมาธิปไตย นี้เป็นหลักประกันแห่งสันติสุขอย่างแท้จริง ถึงจะเป็นพวกเขา เราก็ไม่มีสิทธิรังแกเขา เพราะผิดธรรม และถึงจะเป็นพวกเรา เราก็ไม่สมควรยักยอกเงินหลวงมาปรนเปรอ เพราะผิดธรรมเช่นกัน

การละอัตวาทุปาทานก็ดี การไม่แบ่งแยกเป็นเราเป็นเขาก็ดี แม้เป็นเรื่องยากแต่ก็สมควรทำ ขณะเดียวกันระหว่างที่ยังละเลิกไม่ได้เสียหมด ก็ควรขยายแวดวงของ "พวกเรา" ให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ และที่ไม่ควรลืมก็คือการเอาธรรมเป็นตัวตั้ง ยิ่งกว่าคำนึงถึง "พวกเรา" หรือ "ตัวกู" เป็นหลัก



พิมพ์ครั้งแรกใน "พี่น้องเดียว พี่น้องกัน" ๒๕๔๓



"...แม้จะเป็นประสบการณ์ที่แสนราบเรียบ
แต่กลับมีค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะสามารถบวชได้อย่างมีความสุข
เนื่องจากในใจนั้นสามารถเป็นมิตรกับความสงบและชีวิตที่เรียบนิ่งได้แล้ว
ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เคยมีมาก่อน..."

บทที่ ๗

ค้นพบตัวเองที่เกาะลันตาน้อย



การก้าวสู่การเปลี่ยนผ่านของชีวิตบางครั้งก็ไม่ใช่เรื่องง่าย แม้จะเป็นการเปลี่ยนไปสู่สถานะที่เราเชื่อว่าดีกว่าเดิมก็ตาม แต่หากเราต้องแลกกับอะไรบางอย่างที่คุ้นเคยหรือน่าพึงพอใจ ก็จะเกิดแรงต้านขึ้นมาทันที ไหนจะอาลัยบางสิ่งที่จะต้องละทิ้งไป ไหนจะหวั่นวิตกกับความไม่แน่นอนข้างหน้า แถมยังจะต้องปรับตัวกับสภาพใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ด้วยเหตุนี้กระมังทารกซึ่งอยู่ในครรภ์อันอบอุ่นของแม่นานถึง ๙ เดือนจึงดิ้นรนต่อสู้เต็มที่ ไม่ยอมคลอดออกมาสู่โลกภายนอกง่ายๆ ทั้งๆ ที่เสรีภาพและโอกาสแห่งความเจริญงอกงามรออยู่ข้างหน้าแล้ว



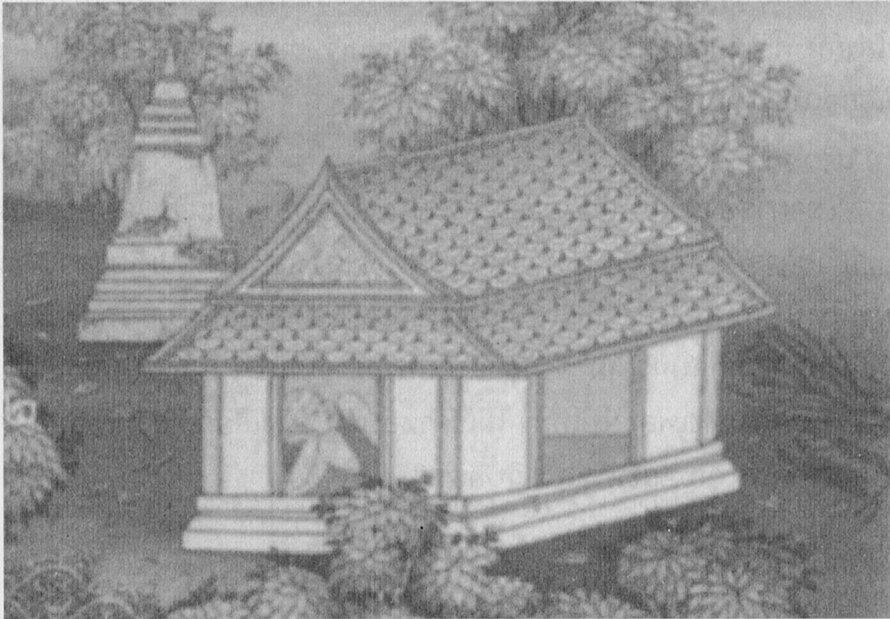
คนที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำตั้งแต่หนุ่มจนแก่ คงมีความรู้สึกทำนองเดียวกันเมื่อได้รับอิสรภาพ ในหนังเรื่อง “The Shawshank Redemption” มีฉากที่ถ่ายทอดความรู้สึกของนักโทษอุกฉรรก์คนหนึ่งซึ่งติดคุกนานร่วม ๕๐ ปี ตลอดเวลาดังกล่าวเขามีความสุขกับการอยู่ในคุกมาก แม้จะถูกผู้คุมใช้อำนาจบาตรใหญ่อยู่บ่อยๆ ก็ตาม แต่เมื่อถึงวันกำหนดพ้นโทษ แทนที่เขาจะดีใจที่จะได้เป็นเสรีชน เขากลับทุกข์ใจมาก เพราะคุกนั้นเป็นบ้านของเขาไปแล้ว เขาพยายามก่อเหตุวุ่นวายในคุก เพื่อจะได้ถูกลงโทษให้จำคุกต่อไป แต่ก็ไม่เป็นผล วันที่เขาพ้นโทษนั้น เขาเดินออกจากเรือนจำอย่างซังกะตาย หดหู่และวิตกกังวลเป็นอย่างยิ่ง

ตอนที่ข้าพเจ้าใกล้ถึงกำหนดบวชเมื่อ ๒๔ ปีก่อนนั้น มีความรู้สึกคล้ายๆ กันแต่เบาบางกว่า ด้านหนึ่งก็อาลัยชีวิตฆราวาสที่สามารถดูหนังฟังเพลงและเที่ยวเตร่ได้ตามใจชอบ อีกด้านหนึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองข้างหน้า เพราะตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไรอื่นนอกจากการทำสมาธิภาวนาตลอด ๓ เดือนที่ลาบวช สมาธิภาวนานั้นดีแน่ ข้าพเจ้าไม่มีข้อสงสัยเลย แต่รู้ดีว่าไม่ใช่เรื่องง่าย สำหรับคนที่วิ่งวุ่นอยู่ตลอด อยู่เฉยไม่เป็น และติดหนังสือรวมทั้งข่าวสารบ้านเมือง การปลีกวิเวกมาอยู่กับตัวเองนิ่งๆ เป็นเดือนๆ คงไม่ต่างจากติดคุก แต่ข้าพเจ้าก็ตั้งใจอยากให้เป็นเช่นนั้นอยู่ในที จึงเลือกที่จะบวชพระ แทนที่จะเข้าวัดปฏิบัติธรรมในเพศฆราวาส เพราะถ้าเป็นฆราวาสก็คงหาข้ออ้างเพื่อออกไปนอกวัดได้ง่ายกว่า ดังที่เคยทำมาแล้วหลายครั้ง อย่างไรก็ตาม ทั้งๆที่ตัดสินใจที่จะเข้มงวดกับตัวเอง แต่ก็ไม่มีความแน่ใจเลยว่าจะสามารถสู้กับตัวเองไปได้นานแค่ไหน

ที่จริงถ้ามีวิธีจัดการกับตัวเองที่ดีกว่านี้ ข้าพเจ้าคงไม่เลือกการบวช แต่ได้ทดลองทำหลายวิธี ก็ไม่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ก่อนบวชนั้น อารมณ์ความรู้สึกเหมือนคนเสียศูนย์ เครียดและหงุดหงิดง่าย ทะเลาะกับเพื่อนร่วมงานอยู่บ่อยๆ รู้สึกกระสับกระส่าย อยู่นิ่งๆ ไม่ได้นาน ต้องหาอะไรทำหรือไม่ก็อ่านหนังสือ แต่ยิ่งทำก็ยิ่งเครียด แต่ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อึดอัด ทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ เวลานอนก็หลับยาก ฟุ้งซ่านไม่หยุดหย่อน เวลามีอารมณ์ใดมากระทบ จะจมอยู่กับมันนาน ทั้งๆที่ไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญอะไร จำได้ว่าก่อนหน้านั้น ๑ ปี มีการแข่งฟุตบอลโลก บราซิลซึ่งเป็นทีมในดวงใจ ขึ้นเป็นเต็งหนึ่ง แต่ในรอบรองชนะเลิศกลับแพ้อิตาลี ซึ่งเป็นทีมนอกสายตา ผลคือบราซิลตกรอบ ข่าวนี้ทำให้ซึมไปเป็นวันๆ ไม่อยากจะทำอะไรเลย ช่วงไล่ๆกัน ก็ได้ติดตามหนังจีนเรื่องยาว พออ่านเรื่องย่อจากหนังสือพิมพ์แล้วรู้ว่านางเอกจะต้องตาย ก็ซึมไปหลายวันทีเดียว

อาการทั้งหมดนี้บ่งบอกว่าข้าพเจ้าคงไม่ค่อยปกติแล้ว เคยพยายามแก้ปัญหาด้วยการพักผ่อนหรือพึ่งพาความบันเทิง เช่น ดูหนัง ไปเที่ยวต่างจังหวัด ตอนที่ดูหนังหรือไปเที่ยว ก็สบายใจดี แต่พอดูหนังจบหรือกลับมาบ้าน ความเครียดก็เริ่มกลับมาใหม่ อยากกลับไปทำอย่างเดิมอีก หลังจากทดลองหลายครั้งก็รู้ว่า ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ไม่ใช่คำตอบแน่ ทางเลือกเดียวที่เหลืออยู่ และผัดผ่อนมาตลอด คือ บวชและไปปฏิบัติธรรม

ข้าพเจ้ารู้ดีว่าถ้าบวชและปฏิบัติธรรมแล้ว ก็คงไม่ได้ไปเที่ยวอย่างที่ชอบ ก่อนบวชจึงเที่ยวเป็นการ "ทิ้งทวน" ช่วงนั้นเป็นเทศกาลปีใหม่ จึงลางานหลายวัน เพื่อจะได้ไปเที่ยวให้สมอยาก ได้เลือกไปที่ๆ ไม่เคยไป คือ ทะเลอันดามัน ซุนเพื่อนเก่า (สุรชัย ทรงถาวรทวี) แนะนำให้ไปหาคุณวินัย อุกฤษณ์ ซึ่งมีบ้านอยู่ที่กระบี่ และเป็นผู้ที่รักการท่องทะเล ข้าพเจ้าไม่รู้จักกับคุณวินัย ได้ยินแต่ชื่อและอ่านผลงานบ้าง แต่คุณวินัยก็ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี และชวนให้ข้าพเจ้าไปพักแรมที่บ้านของคุณวินัยบนเกาะลันตาน้อย โดยให้เดินทางกลับพร้อมหลานชายซึ่งกำลังจะกลับบ้านพอดี



ขอสารภาพว่าตอนนั้นรู้สึกผิดหวังเล็กน้อย เพราะคิดว่าอาจได้ติดสอยห้อยตามคุณวินัยไปเกาะพีพี ซึ่งตอนนั้นเริ่มจะมีชื่อเสียงแล้ว แต่กลับต้องไปอยู่เกาะเล็กๆ ที่ไม่มีอะไรน่าดึงดูดใจเลย

บ้านของคุณวินัยอยู่ริมทะเล ซึ่งไม่มีทั้งปะการังและหาดทรายสวยงาม รอบๆ ไม่มีบ้านคนหรือชุมชนอยู่เลย มองไปข้างหน้าเห็นเกาะลันตาอยู่ไกลๆ นานๆ จึงจะมีเรือผ่านสักลำ

ชีวิตบนเกาะลันตาน้อยนั้นราบเรียบเหมือนผิวทะเลยามเช้า ในฐานะที่เป็นอาคันตุกะ ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีงานทำมาก เจ้าของบ้านคือคุณแม่ของคุณวินัยให้การดูแลต้อนรับอย่างดี รวมทั้งญาติในบ้านซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงซึ่งมีอายุ เวลาส่วนใหญ่ของข้าพเจ้าจึงใช้ไปกับการนั่งอยู่บนสะพานปลา มองทะเลและผืนฟ้า บางช่วงก็หยิบหนังสือมาอ่าน คือ "เสียงแห่งขุนเขา" ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับบรรยากาศรอบตัวมาก คาวาบาตะเขียนนิยายเล่มนี้ด้วยท่วงทำนองอย่างกวีไฮกุ คือ บรรยายธรรมชาติด้วยถ้อยคำง่ายๆ ไม่ปรุงแต่งให้วิจิตร ปล่อยให้ความเรียบง่ายนั้นถ่ายทอดความงดงามออกมาในตัว

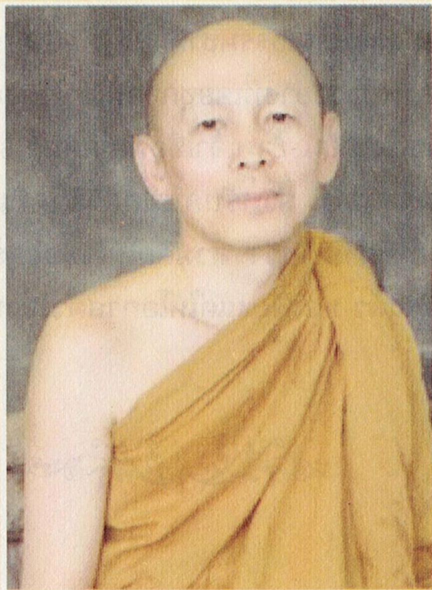
ข้าพเจ้าอยู่บนสะพานปลาวันละหลายชั่วโมง ไม่ได้ทำอะไรนอกจากมองคลื่น และผืนฟ้า และซึมซับอรรถรสจากนวนิยาย บางช่วงก็ออกไปเดินเล่นตามโขดหินริมทะเล และนั่งดูคลื่นซัดสาด ทีละน้อยๆ ข้าพเจ้าเริ่มรู้สึกว่าธรรมชาติที่แสนเรียบนั้นมีเสน่ห์ดึงดูดใจมาก จิตใจที่เคยแส่ส่ายในวันแรกๆ เริ่มสงบและดื่มด่ำกับความงามของธรรมชาติรอบตัวได้มากขึ้น จิตใจนิ่งได้นานกว่าแต่ก่อนและอยู่กับตัวเองได้นานๆ

เป็นเวลา ๔ วันที่ข้าพเจ้าใช้ชีวิตอยู่บนเกาะลันตาน้อย แม้จะเป็นประสบการณ์ที่แสนราบเรียบ แต่กลับมีค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะสามารถบวชได้อย่างมีความสุข เนื่องจากในใจนั้นสามารถเป็นมิตรกับความสงบและชีวิตที่เรียบนิ่งได้แล้ว ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เคยมีมาก่อน จนกระทั่งได้มาประจักษ์ด้วยตัวเองที่เกาะลันตาน้อย ทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองว่าจะสามารถผ่านชีวิตการบวชไปได้ด้วยดี ความวิตกกับการบวชในอีก ๕ อาทิตย์ข้างหน้าจึงลดลงไปมาก

ต้องนับว่าเป็นโชคของข้าพเจ้าที่ได้ไปอยู่เกาะลันตาน้อยในช่วงที่พอเหมาะพอดี หากได้ไปอยู่เกาะพีพีอย่างที่ตั้งใจไว้ อาจจะได้แค่ความสนุกแต่คงไม่ได้รู้จักตัวเองมากไปกว่าเดิม ต้องขอบคุณธรรมชาติและผู้คนบนเกาะลันตาน้อยที่ช่วยกล่อมเกลาและดึงเอาศักยภาพบางอย่างที่เคยซุกซ่อนเอาไว้ ออกมาให้ข้าพเจ้าได้เห็นจนเกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกคนก็มีศักยภาพดังกล่าว เป็นแต่ว่าจะมีโอกาสได้รู้จักมันหรือไม่ **สำหรับคนที่กลัวชีวิตที่เงียบสงบหรือการอยู่กับตัวเอง ข้าพเจ้าอยากให้กำลังใจว่า ส่วนลึกในใจของคุณพร้อมและปรารถนาจะสัมผัสกับภาวะเช่นนั้นแล้ว ขอเพียงแต่ให้โอกาสตัวเองบ้างเท่านั้น**



พิมพ์ครั้งแรกใน "ปาจารยสาร" พฤษภาคม ๒๕๕๐



"...ทางศาสนา ถ้าเผื่อสำคัญตนว่าเรามีคุณธรรมสูงกว่าคนอื่น เราวิเศษกว่าคนอื่น
เราสามารถมองอะไรไกลๆได้ เราสามารถเข้าถึงความสงบลึกซึ้งดื่มด่ำได้
อันนี้ก็คือวัตถุนิยมทางศาสนธรรม เป็นปัญหามากสำหรับนักปฏิบัติธรรมทั่วๆไป..."

บทที่ ๘
ประสบการณ์การภาวนาในพุทธศาสนา



ความจริงประสบการณ์เรื่องการภาวนานี้ อาตมายังมีน้อย เพราะเพิ่งมาสนใจเมื่อไม่นานมานี้เอง แต่ก็คุ้นเคยกับคำๆ นี้พอสมควร เพราะว่าตอนเด็กๆ เรียนที่โรงเรียนอัสสัมชัญ ทุกวันศุกร์ต้นเดือนจะมีการแก้บาปกัน ก็ได้ยินคำว่า สวดมนต์ภาวนาอยู่เสมอ เคยจำได้ว่า แม้กระทั่งตอนเด็กๆ อายุ ๖-๗ ขวบ อยู่ ป.๒ บางวันก็ไปสวดมนต์ในวัดเล็กๆ ที่โรงเรียนกับเขาบ้าง อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ได้คุ้นเคยกับคำๆ นี้ เข้าใจถูกบ้างผิดบ้าง นี่ก็เป็นปกติวิสัย เพราะว่าไม่ได้สนใจอะไรมาก

หมายเหตุ *ปรับปรุงจากการอภิปรายเรื่อง "ประสบการณ์การภาวนาในศาสนา" ณ บ้านเซเวียร์ เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๒๗*

เพิ่งมาสนใจจริงๆ ตอนหลังๆ นี่เอง ๕-๖ ปีหลังนี่ แต่สนใจแค่ใคร่รู้เท่านั้นเอง อยากจะอ่านศึกษาและก็ทำความเข้าใจในทางทฤษฎีเท่านั้น ไม่ได้คิดที่จะลองปฏิบัติจริงๆ เคยคิดที่จะลองปฏิบัติเหมือนกัน แต่มันทำได้ไม่ตลอด ทำได้วันเดียวก็ชักเหนื่อยแล้ว ชักไม่ไหวแล้ว เพราะว่ามันกระสับกระส่าย รู้สึกว่ามันแห้งแล้งจืดมาก รู้สึกว่าการทำกิจกรรมสนุกมากกว่า

ปัญหาคือว่าอาตมาเคยทำกิจกรรมมาตลอด จนช่วงหลัง ๖ ตุลาคม กิจกรรมก็มีมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงที่มนุษยธรรมถูกละเมิดมาก ตอนแรกๆ ที่ทำงานมากรู้สึกว่าไม่เท่าไหร่ เรายังสามารถหาความสุขทดแทนจากการฟังเพลง จากการดูศิลปะ ธรรมชาติ ภาพวาด ชื่นชมกับธรรมชาติต่างๆ มันก็มีความสุขได้ เป็นความสุขซึ่งสามารถทดแทนความสุขอย่างอื่นได้ เช่น ความสุขจากการที่ได้ไปเดินเที่ยวห้าง ไปกินโดนัท ไอศกรีมแถวอนุสาวรีย์ หรือความสุขจากการหมกมุ่นในเรื่องราคะ หรือเรื่องทางเพศตลอดวัน ความสุขจากการเสพของมึนเมา คนอื่นอาจฝังใจกับความสุขแบบนั้น แต่ตัวเองกลับรู้สึกว่า สามารถหาความสุขจากศิลปวัฒนธรรม ดนตรีที่ไพเราะ ธรรมชาติที่เงียบสงบ รู้สึกว่าสิ่งดังกล่าวนี้ทดแทนได้ และสามารถดำเนินกิจกรรมทางสังคมได้ ทั้งๆที่เผชิญกับความร้อนแรง เผชิญกับความเครียด

แต่ปัญหาคือว่า นานๆเข้าชักเหนื่อยอ่อนมากขึ้น เหนื่อยอ่อนทางร่างกายยังไม่เท่าไหร่ เหนื่อยอ่อนทางอารมณ์ ทางความคิดนี้สิ มันเหนื่อยมากทีเดียว ถึงจุดนี้ เวลาเราไปหาความสุขจากเพลงที่เบาๆ ภาพยนตร์เรียบๆ หรือนิยายที่สะท้อนด้านความงดงามของมนุษย์อย่างไม่หวือหวา ปรากฏว่าไม่สามารถมีความสุขต่อไปได้แล้ว เราต้องการหาความสุขที่ร้อนแรงกว่านั้น เช่น เพลงที่เร้าใจ หรือหนังที่มันดุเดือดดุดันมากกว่านั้น แม้ว่าไม่ถึงกับเลือดท่วมจอ หรือว่ามีเรื่องเพศผสมเข้าไปด้วย รู้สึกว่าความต้องการเริ่มขยับลงไปทีละนิดๆ เริ่มหยาบลงไปเรื่อยๆ ความสุขละเอียดๆ ง่ายๆ หาไม่ได้แล้ว ไม่ปกติเท่าไหร่แล้ว รู้สึกว่ามันจะเขยิบลงไปเรื่อยๆ หยาบลงไปเรื่อยๆ พอถึงจุดหนึ่ง วันเสาร์ วันอาทิตย์ว่าง ไม่รู้จะทำอะไรก็ต้องไปหาเพื่อน พูดคุยกัน พูดกับเพื่อนก็ดีหรอก แต่เสร็จแล้วมันก็ยังกระสับกระส่าย อยากจะหาทางออก ไปเดินซื้อหนังสือต่อ กลับมาบ้านแล้ว ก็ยังไม่มีความสุขอีก เริ่มรู้สึกว่ามีอะไรผิดปกติบางอย่าง

บางครั้งเหมือนกับคนหนีเงา เวลาเราอยากจะหนีอะไรบางอย่าง อย่างเช่นหนีความทุกข์ บางครั้งก็ไม่ผิดกับการวิ่งหนีเงา เงามันก็ยิ่งตามเราอยู่เรื่อยๆ นิทานเต๋าบอกว่า การที่จะหลบเงาได้ดีที่สุดก็คือ การอยู่ใต้ต้นไม้ อยู่นิ่งๆ ใต้ร่มไม้ที่สงบ เงาก็หาย แต่คนส่วนใหญ่รวมทั้งตัวเอง เมื่อก่อนพยายามหนีทุกข์ เหมือนกับหนีเงา หาสิ่งที่แปลกใหม่ขึ้นเรื่อยๆ เบื่อแล้วก็เสพของใหม่ของแปลก มันก็ถลำไปเรื่อยๆ

เผอิญตัวเองรู้ตัวทันเสียก่อนว่าต้องมีอะไรผิดปกติบางอย่าง น่าจะหาโอกาสสงบพักผ่อนอยู่นิ่งๆ อยู่ใต้ร่มไม้ ก็เลยนึกถึงการบวชขึ้นมา บวชนี่ก็ไม่ได้คิดอะไรมาก คิดว่าบวชสัก ๓ เดือน ให้มันอยู่นิ่งๆ ให้มันพ้นจากชีวิตกิจกรรมพอสมควร ตอนนั้นก็หวังเพียงแค่ว่าทำใจให้สงบ มีสมาธิ ให้พอมีกำลังใจ พอมีกำลังแรงที่จะกระทำกิจกรรมต่อไปเรื่อยๆ พอมีความรู้มีวิชาติดตัวบ้าง **ช่วงแรกที่ทำนั้นมีความทุกข์มาก แต่พอทำไปนานๆ เกิดเห็นคุณค่าของการภาวนาขึ้นมา รู้สึกว่ามันมีความหมายมาก รู้สึกประหลาดใจกับบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่เคยพบมาก่อน ทั้งๆที่เราอ่านหนังสือทำนองนี้มาก่อน แต่ไม่เคยได้ปฏิบัติ ครั้นมาปฏิบัติเข้าเริ่มรู้สึกประหลาดใจขึ้นมา เมื่อแลเห็นคุณค่าตัวเองในฐานะที่เป็นมนุษย์** และในฐานะที่เป็นนักกิจกรรม มองว่ามันมีความสำคัญมาก ก็เลยทดลองในทางนี้อยู่มากระทั่งบัดนี้



มองในแง่หนึ่ง การภาวนา เราอาจจะหมายความถึงการสวดอธิษฐาน หรือการทำสมาธิอะไรทำนองนี้ แต่ว่าที่จริงแล้ว นั่นเป็นความหมายที่แคบในทางพุทธศาสนา **ภาวนา** แปลว่า **การพัฒนา** การทำให้งอกงาม เพราะฉะนั้นมันจึงมีความหมายกว้าง ในทางพุทธศาสนา ภาวนามี ๔ อย่างในส่วนที่เกี่ยวกับมนุษย์ อย่างแรกก็คือ กายภาวนาหรือการพัฒนากาย ไม่ได้หมายความเพียงแต่มีสุขภาพอนามัยที่ดีเท่านั้น แต่รวมถึงการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในแง่ของการบริโภคใช้สอยอย่างถูกต้อง ถ้ากินอาหาร ก็หวังในทางพลานามัยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ไม่หวังความแข็งแรงเพื่อไปอวดใคร หรือเสพรสอร่อย นี่คือ**กายภาวนา** เป็นภาวนาซึ่งไม่ใช่หมายเฉพาะเรื่องเนื้อหนังมังสาอย่างเดียว

อย่างที่ ๒ ได้แก่ **ศีลภาวนา** หรือการพัฒนาศีล การพัฒนาศีล คือการมีศีลที่ดี การที่เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้เรามีความสุข มีสมาธิด้วย

อย่างที่ ๓ คือ **จิตตภาวนา** หรือการพัฒนาจิต คือการทำให้จิตเรามีสมรรถภาพดี สามารถทำงานต่างๆ ได้ ไม่เปราะบาง ไม่ยอบแยบ มีคุณภาพดี มีเมตตาต่อผู้อื่น มีขันติ มีความสุข การพัฒนาทางจิตต้องมี ๓ ประการเสมอ คือ สุขภาพดี สมรรถภาพดี แล้วก็มีความสุข

อย่างที่ ๔ คือ **ปัญญาภาวนา** หรือการพัฒนาปัญญา ซึ่งไปพ้นเรื่องของ intellect หรือ เรื่องพุทธิปัญญา มันไปถึงขั้นที่เราไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล เป็นความประจักษ์แจ้งบางอย่าง ซึ่งเรารู้ได้ด้วยตนเอง

ปัญหาของคนเวลานี้โดยส่วนตัวเห็นว่ามีปัญหาเรื่องนี้มาก โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ เราอาจจะมีพุทธิปัญญามากขึ้น ความรู้และเหตุผลมีมากขึ้น เรารู้ว่าอะไรดีไม่ดี แต่บางครั้งเราขาดการพัฒนาด้านอารมณ์ไป ขอให้ดูตัวอย่างเด็กเล็กๆ เวลานี้กับสมัยก่อน เด็กเล็กๆ เวลานี้อายุ ๓ ขวบ มีความรู้มากกว่า อ่านออกเขียนได้เร็ว เรียนเลขได้เร็ว แต่บางครั้งการพัฒนาอารมณ์ขาดไปอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเมื่อโตขึ้นก็ขาดความสุข ขาดความอบอุ่น อารมณ์ร้อนแรง ความรับผิดชอบอ่อนไป เมื่อเทียบกับเด็กสมัยก่อน อายุ ๑๔, ๑๕ เขาอาจจะยังอ่านหนังสือไม่ได้เลย หรือว่าความคิดในทางเหตุผลไม่มีเท่า แต่ว่าความรับผิดชอบเขาดี เขามีวุฒิภาวะได้เร็ว อายุ ๑๔ รับผิดชอบกิจการงานได้เร็ว เมื่อสมัยก่อนนี้อายุไม่ถึง ๒๐ ก็รับผิดชอบงานใหญ่ๆ ได้ รัชกาลที่ ๕ อายุ ๑๕ ปี เมื่อขึ้นครองราชย์ สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพเป็นเสนาบดีกระทรวงธรรมการ เมื่ออายุ ๒๐ เศษเท่านั้น

สมัยก่อนพัฒนาการด้านความรู้ ด้านพุทธิปัญญาอาจจะเทียบสมัยนี้ไม่ได้ แต่ว่าทางด้านอารมณ์เขาพัฒนามาก เราเห็นเลยว่าปัญหาทางสังคม ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น การทิ้งเศษกระดาษ หรือการขับรถ การจราจร หลายคนทีเดียวที่มีความรู้ดี รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด รู้ว่าการทิ้งเศษกระดาษไม่ดี แต่บางครั้งจิตมันพ่ายแพ้

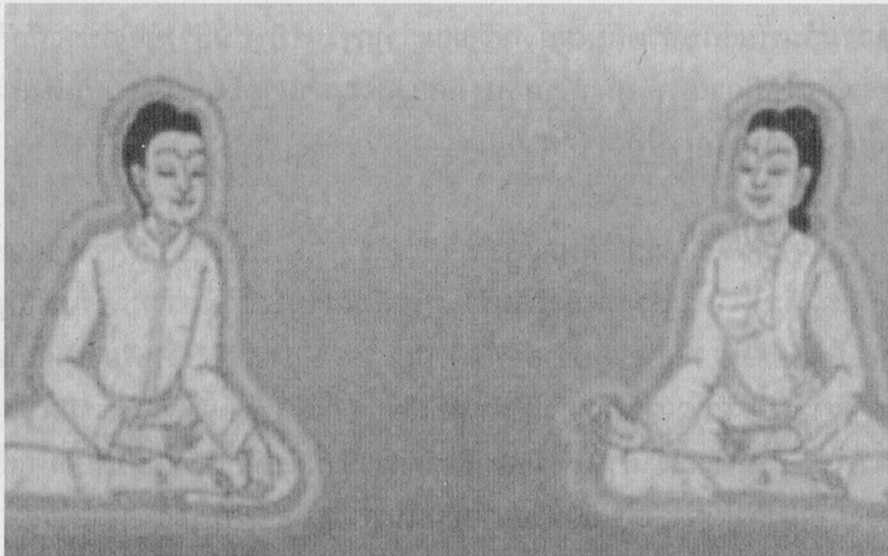
แก่ความมักง่าย ความฉาบฉวย ความสุกเอาเผากิน ดูมหาวิทยาลัย เวลานี้ ทุกแห่งในกรุงเทพฯ เศษกระดาษเกลื่อนกลาด ทั้งๆที่คนมีสติปัญญาดี แต่ว่า**จิตไม่มีพลังพอที่จะข่มความมักง่าย** ความเห็นแก่ตัว ฉาบฉวย อันนี้เป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้นเอง ไม่ต้องพูดถึง เรื่องคอร์รัปชั่น การเอารัดเอาเปรียบ กดขี่ขูดรีด มันเป็นเรื่องการขาดพัฒนาการด้านอารมณ์อย่างเพียงพอ ขาดเมตตา ขาดกำลังใจ ที่จะเอาชนะธรรมชาติฝ่ายต่ำของตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ขาดความเอาใจใส่ในเพื่อนมนุษย์ อันนี้เป็นเรื่องของพัฒนาการทางด้านอารมณ์ทั้งนั้นเลย ทั้งที่ปัญญามี รู้เลยว่า อันไหนดี อันไหนชั่ว อันนี้พูดในแง่ของปัญญาระดับปุถุชน แล้วปัญหาสังคมเวลานี้ ปัญหาโรคประสาทก็ตาม ปัญหาเรื่องยาเสพติดก็ตาม ชี้ให้เห็นเลยว่า คนแม้จะมีความรู้ดี แต่ว่าไม่มีความสุข หาความสุขไม่ได้ ต้องเสพสิ่งที่มันหยาบกระด้าง ขาดความอบอุ่น ต้องไปหาความสุขแบบที่เป็นอันตรายต่อชีวิต



อันนี้เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งตัวอาตมาเองตอนทำกิจกรรมก็ประสบปัญหาทางด้านนี้มาก พอทำงานมากๆแล้ว เรารู้สึกว่า เรื่องของเราเป็นเรื่องใหญ่ กลุ่มของเราเป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด กลุ่มคนอื่นไม่สำคัญอะไร นี่ต้องให้กลุ่มเราเด่นไว้ก่อน ถ้ากลุ่มคนอื่นเขาเด่นกว่าเรา เรารู้สึกไม่พอใจ ทั้งๆที่ทำกิจกรรมเพื่อสังคมเหมือนกัน แต่เราไม่มีมุทิตาจิต เราไม่มีความปรารถนาที่จะให้เขาได้ดี เราอยากจะดีของเราคนเดียว ถ้าคนอื่นดีนี่ เรารู้สึกขัดหน้าขัดตาหรืออิจฉาริษยา และพอถึงจุดหนึ่งถ้าเราไม่มีพัฒนาการทางอารมณ์เพียงพอ เวลาเพื่อนเราเป็นที่นิยมยินดี มีชื่อเสียง ได้รับความสำเร็จ บางครั้งเราทำใจชื่นชมยินดีไม่ได้ เรารู้สึกอิจฉาริษยาเขาลึกๆ ลอบนินทาเขา ว่าร้ายเขา หรือแทงเขาข้างหลัง แม้กับเพื่อน เราก็ทำกับเขาได้ขนาดนี้ เพราะว่าพัฒนาการทางอารมณ์เราไม่มี ชีวิตเราจึงเป็นชีวิตที่ทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ ตกอับเรื่อยๆ และทำร้ายคนอื่นมากขึ้นเรื่อยๆ อาตมาเองเห็นว่าปัญหานี้เป็นปัญหาสำคัญของสังคมและของปัจเจกบุคคล เป็นปัญหาสำคัญของสังคมไทยเวลานี้ทีเดียว

เพราะฉะนั้นในเรื่องภาวนานี้ ถ้าดูความหมายของภาวนาที่พูดมาทั้งหมดนี้ จะเห็นว่า**การภาวนาในทางพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องของทั้งชีวิตเลย** ไม่ใช่เป็นเรื่องของการปลีกตัวอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตประจำวันด้วย การที่เราขับรถขับราแล้ว เราเห็นใจคนอื่น เรารู้จักที่จะผ่อนปรน รู้จักที่จะยอมเสีย

ยอมขาดทุนอะไรบางอย่างก็ดี เวลาเราเดินตามท้องถนนเราไม่ทิ้งเศษกระดาษ เพราะเราข่มใจได้ พยายามไม่ให้ความมักง่ายเข้ามาครอบงำจิตใจก็ดี อันนี้ก็เป็นการภาวนาอย่างหนึ่ง หรือการที่เราอยากกินอยากเสพอะไรบางอย่างนี่ แต่เราเห็นความสำคัญของการรู้จักพอ ซึ่งในเวลานี้คนปัจจุบันไม่รู้จักคำว่า “พอ” ถ้าเราสามารถ**รู้จักคำว่าพอ มันก็เป็นภาวนาอย่างหนึ่งเหมือนกัน** เป็นการทำให้ชีวิตเข้าสู่ความสันโดษเรียบง่ายมากขึ้น อันนี้ก็เป็นกายภาวนาเหมือนกัน การที่เราพยายามเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนมนุษย์ในชีวิตประจำวันของเรา ในที่ทำงาน ในท้องถนน อันนี้ก็เป็นศีลภาวนาเหมือนกัน การที่เราพยายามแผ่เมตตาให้คนอื่นที่มาทำร้ายเรา ทำร้ายจิตใจเรา อันนี้ก็เป็นจิตตภาวนาเหมือนกัน



สำหรับภาวนาอย่างที่ ๔ คือปัญญาภาวนา ก็เช่นกัน เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่นพิจารณาความเป็นไปของโลกในเวลานี้ พิจารณาดูทรัสต์จำนวนมากที่ดูมั่นคงเวลานี้ล่มสลายได้ภายในวันเดียวเท่านั้นเอง พิจารณาถึงความเป็นอนิจจังของสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันซึ่งคลอนแคลนมาก คนๆหนึ่ง ซึ่งวันนี้มีหน้ามีตา มีเงินเป็นร้อยๆล้าน พรุ่งนี้อาจจะล้มละลายได้เพียงแค่เวลา ๒๔ ชั่วโมง ชีวิตมันไม่มีอะไรที่มั่นคง แม้เงินทองนี่ก็สามารถสูญสลายได้ คนที่เป็นพลเอก พรุ่งนี้อาจจะกลายเป็นนายอะไรก็ได้ เผลอๆก็อาจถูกยิงเป้าไปเลย สังคมเวลานี้มันช่วยทำให้เราพิจารณาความเป็นไปของชีวิตได้ ช่วยให้เกิดปัญญามากขึ้น อันนี้เป็นสิ่งที่เราสามารถภาวนาได้ในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้น**ภาวนาบางครั้งไม่ได้หมายความถึงการปลีกตัวออกไปจากโลกภายนอก แต่หมายถึงการพยายามวางท่าทีวางความสัมพันธ์กับชีวิตกับโลก ทุกๆขณะ ทุกๆวินาที ที่มีชีวิตอยู่อย่างถูกต้องแล้วเราก็จะได้มีกายที่พัฒนามากขึ้น มีศีลที่พัฒนามากขึ้น มีอารมณ์ที่พัฒนามากขึ้น แล้วก็ปัญญาที่พัฒนามากขึ้น**

แต่อย่างไรก็ตาม ได้พูดแล้วว่า ปัญหาสังคมเวลานี้ เป็นเพราะผู้คนขาดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ถ้าถามว่า การพัฒนาทางด้านอารมณ์ในทางพุทธศาสนาเป็นอย่างไร ก็ต้องตอบว่าอยู่ที่สติ กับการทำสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากสมาธิ ความจริงเราไม่จำเป็นต้องไปทำในที่เงียบๆ ก็ได้ บางครั้งการที่เรามีความสุขจากการได้ฟังเพลง ก็มีสมาธิได้ มีสมาธิจากการอ่านตำราก็ได้ แต่สมาธิอย่างนี้ยังไม่เพียงพอ ไม่ทำให้กำลังใจเข้มแข็งมากขึ้น ในทางพุทธศาสนาจึงมีการสร้างสมาธิ

ในหลายแบบ เคยมีคนรวบรวมว่า มีถึง ๔๐ แบบ การเพ่งดูเทียน การบริกรรมพุทโธ หรือการตามลมหายใจ นี่ก็ทำให้มีสมาธิได้ การพิจารณาซากศพก็เป็นการเจริญสมาธิอันหนึ่ง มันมี ๔๐ แบบ อาจจะซับซ้อนเกินไป แต่โดยตัวอาตมาเอง จากประสบการณ์เห็นว่า **การพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่คิดว่ามีประโยชน์มากที่สุดคือการเจริญสติ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า สติเป็นเอกในทุกสิ่งทุกอย่าง สติเป็นสิ่งที่ต้องใช้ในทุกอิริยาบถ ไม่ใช่เฉพาะชีวิตปุถุชนเท่านั้น แต่สามารถจะพัฒนาไปถึงจุดสูงสุดแห่งอุดมคติของพุทธศาสนาได้** ที่ตัวอาตมาฝึกมานี่ก็คือการเจริญสติ

เวลาพูดคำว่า “สติ” เรามักรู้สึกว่าไม่มีอะไรลึกซึ้ง รู้สึกว่าพวกเราแต่ละคนก็มีกัน ถ้าไม่ใช่เป็นคนบ้า ไม่ใช่คนวิกลจริต หรือสติฟั่นเฟือน เราก็ได้ชื่อว่ามีสติทั้งนั้น แต่บางครั้งสติที่เรามีมันไม่เพียงพอ ไม่ทำให้เราสามารถที่จะพัฒนาอารมณ์ได้ **สติไม่ได้เป็นแค่การรู้สึกตัวเท่านั้น แต่มันหมายถึงการที่จะไม่พลัดตกลงไปในความทุกข์ ในความสุข ในความเศร้าหมอง ความสิ้นหวังต่างๆ** สติมีความสำคัญแบบนี้ บางครั้งเขาจึงเปรียบเทียบว่า **สติเหมือนกับนายทวารเฝ้าประตูเมือง** เมืองก็คือจิตใจนั่นเอง นายทวารก็คือสิ่งที่คอยกันไม่ให้ศัตรูของจิตใจ กิเลส ตัณหา ราคะ เศร้าหมอง ร้อนรุ่ม ความสิ้นหวัง เสื่อมศรัทธา เข้าไปทำลายจิตใจ เพราะหากมันเข้าไปในเมือง เข้าไปในจิตใจ มันบั่นทอนมาก ความเหงา ความเซ็งเข้าไปทำลายจิตใจได้มาก แต่ถ้าเรามีสติหรือมีนายทวารที่มั่นคงคอยเฝ้าประตูเมือง ก็สามารถกั้นไม่ให้ศัตรูของจิตใจเข้าไปก่อกวนได้

โดยทั่วไปในชีวิตประจำวันของคนเรานี้ สติที่มีอยู่มักอ่อนมาก เพราะว่ามีเหตุการณ์หลายๆ อย่างที่ทำให้เราต้องเกิดอารมณ์หงุดหงิด ดีใจ เศร้าเสียใจตลอดเวลา ตื่นเช้าขึ้นมาต้องอ่านหนังสือพิมพ์ เกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว นั่งรถ รถก็ติด เกิดอารมณ์ขึ้นมา ไปที่ทำงานก็ไม่สบอารมณ์เพื่อนร่วมงาน กลับบ้านดูโทรทัศน์ ถ้าเป็นเรื่องเศร้าก็เศร้ากับมัน เรื่องสนุกสนานก็ชื่นชมยินดีกับมัน สนุกสนานกับมัน แล้วเราก็เหนื่อยอ่อน คนเมืองนี่เหนื่อยเพราะเหตุนี้มาก ดูเหมือนว่ามีความสุข แต่ยอมให้อารมณ์ต่างๆ มันเข้ามามากเหลือเกิน จิตใจจะต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสงบนิ่ง เพราะว่าเราถลำเข้าไปอยู่ในอารมณ์พวกนี้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ชีวิตในเมืองจึงมีปัญหามาก และทำให้จิตเราอ่อนยวบลงไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งบางทีเราหาทางออกไม่ได้ จิตมันถลำเข้าไปเรื่อย จึงทำอะไรประหลาดๆ ออกมา เป็นพิษเป็นภัยออกมา เพราะฉะนั้นสติเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งๆที่บางครั้ง มันอาจจะไม่ทำให้เกิดความสงบลึกซึ้งมาก แต่มันทำให้รู้ตัวตลอดเวลา เกิดอะไรขึ้นมาเราก็รู้ตัว

ตอนที่อาตมาฝึกที่วัดสนามในที่เมืองนนท์ ซึ่งถนัดมากในทางเจริญสติ แต่เป็นการเจริญสติโดยใช้การเคลื่อนไหว ในช่วงที่เจริญสตินี้ เราจะรู้จักตัวเองมากขึ้น เวลาเราเจริญสติด้วยการทำอะไรบางอย่าง มีการเคลื่อนไหวบางอย่าง เช่นกระดิกนิ้วหรือเดินไปเดินมา บางครั้งไม่ใช่เรื่องง่ายในการเดินไปเดินมาโดยที่ให้มีสติตลอดเวลา ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะพอเดินได้ ๒-๓ รอบ ใจก็วอกแวกออกไปไกล ใจมันแวบไปไกล แต่ละเรื่องล้วนมีเหตุมีผลทั้งนั้น ตอนที่ฝึกนี่รู้เลยว่า ตัวเราเองฉลาดมากในการหลอกล่อตัวเราเอง

ที่ฝึกนี่ครูบาอาจารย์ท่านให้เก็บตัว เก็บตัวคือไม่พูดไม่คุยกับใคร หรือพูดให้น้อย หนังสือนี่ไม่อ่านเลย ให้เก็บ หนังสือไม่ต้องเขียน คอยฟังและคอยเจริญสติอย่างเดียว ทำทั้งวันทั้งคืน วันหนึ่งหลายชั่วโมง ทำวันแรกๆ รู้สึกเลยว่า ความคิดมันฟุ้งซ่านตลอดเวลา เหมือนกับว่า ของเสียบางอย่างผุดขึ้นมาจากจิตใจ ซึ่งเวลาเราใช้ชีวิตประจำวันเราไม่ค่อยสังเกตเท่าไหร่ แต่เวลาอยู่เฉยๆนี่ มันผุดออกมามาก ถ้าไม่เชื่อก็ลองสังเกตดูเวลาอยู่เฉยๆ นิ่งๆ พยายามนับลมหายใจ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒, ๑-๒, ๑-๒ ไปเรื่อยๆ หรือว่านับ ๑ ถึง ๑๐ ไปเรื่อยๆก็ได้ ทำได้ไม่เท่าไหร่ ใจมันก็เตลิดไปไกลแล้ว ไปโน่นไปนี่ แล้วเราก็เพลินกับมันมาก ถลำกับมันมาก กว่าจะรู้ตัวก็ไปไกลแล้ว

ตอนหลังๆ เราพอจะจับเคล็ดมันได้ว่า ถ้ามันพาเราไปในเรื่องนี้ ต้องไม่ไปกับมัน แต่คราวนี้มันจะเปลี่ยนเรื่องใหม่ มันจะมาในเรื่องที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น มาในเรื่องวิเคราะห์วิจารณ์มากขึ้น ตอนแรกๆ ความคิดประเภทไม่มีสาระจะเข้ามาถึงจิตใจ เราออกไปได้มาก แต่พอเรารู้ทัน ไม่อยู่กับมัน ไม่ไปตามมัน มันจะแปลงมาอีกแบบหนึ่ง มาในรูปของการวิเคราะห์หลักธรรม วิเคราะห์วิธีการของครูบาอาจารย์ เพราะใจมันชอบเรื่องแบบนี้อยู่แล้ว มันจะเปลี่ยนรูปแบบไปเรื่อยๆ เพื่อหลอกล่อให้เราเตลิดไปกับมัน

พอเรารู้ทันเรื่องนี้มันจะมาอีกเรื่องหนึ่ง คราวนี้มันจะมาในเรื่องที่ว่า ถ้าเราฝึกสติจนมีความสามารถแล้ว เราจะไปทำอะไรดีนะ ไปช่วยคนอื่นอย่างไร เราจะฟุ้งไปเลยว่า จบ ๓ เดือนแล้ว เราจะช่วยสังคมได้มากขึ้น เราจะวิเศษมากขึ้น เราจะมีอะไรบางอย่างประหลาดกว่าคนอื่น เก่งกว่านักกิจกรรมคนอื่น และก็จะวางแผนอนาคตใหญ่เลย ว่าจะจัดโครงการอบรมพุทธศาสนาสำหรับคนหนุ่มสาว (ซึ่งก็ได้ทำไปแล้วเมื่อปลายปีที่แล้ว-พ.ศ.๒๕๒๖) แต่สังเกตดู มันเป็นเรื่องที่เราหลอกตัวเราเองตลอดเวลา จากเรื่องที่ไม่เป็นสาระ ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราวอะไร ทีนี้มันจะมาแยบคายมากขึ้น จนกระทั่งเข้าตรงไปถึงใจกลางคือเรื่องงาน เรื่องกิจกรรม เรื่องความวิเศษของตัวเอง ทีนี้ทำให้เรารู้ว่าจริงๆ นี่ คนเราหลอกตัวเองได้มาก หลงลืมได้มาก

บทเรียนอันนี้ยังไม่สำคัญเท่ากับว่า ลึกๆ เราเองมีส่วนที่ไม่ดีอยู่มาก เวลาเราทำกิจกรรม เรามีความรู้สึกว่าเราสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตัว เราเป็นคนอุทิศตน เราปฏิเสธเรื่องที่ไม่เป็นสาระ เรามีอุดมคติ แต่พอปฏิบัติธรรมจริงๆ อยู่เฉยๆ สิ่งที่เรารู้สึกว่ามันน่าเกลียด มันจะออกมาเรื่อยๆ ความเห็นแก่ตัว ความไม่พอใจเพื่อนฝูง ราคะตัณหา มันจะออกมาเรื่อยๆ แล้วบางครั้งเรารู้สึกเสียใจมาก ว่าทำไมถึงจะมีความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้น มันออกมาได้ยังไง ห้ามมันก็ห้ามไม่อยู่ แต่พอทำไปนานเข้า **ครูบาอาจารย์ก็สอนว่า คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม ให้ดูมันไว้ อย่าไปดีใจกับมัน อย่าไปเสียใจกับมัน มีอะไรให้วางใจเป็นกลางไว้ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดี อารมณ์ที่ชั่ว ไม่ว่าจะเป็นสุข ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ วางใจกลางๆ**

ถึงจุดนี้เราเริ่มรู้สึกว่า เราเริ่มเป็นมิตรกับตัวเราเองมากขึ้น แต่แน่นอน เรามองเห็นตัวเราผิดไปจากเดิมมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีความไม่ดีหลายอย่าง แต่เราก็รู้สึกเป็นมิตรกับตัวเราเองมากขึ้น เราคิดว่า ทำยังไงเราจะช่วยทำให้ส่วนที่ไม่ดีกลายเป็นสิ่งที่ดีมากขึ้น โดยที่ไม่ไปเก็บกดมัน ไม่ไปข่มมันหรือไปไล่ตีมัน แต่ให้มันเปลี่ยนตัวมันเองทีละนิดๆ จนกระทั่งมันเป็นของมันเอง อันนี้เป็นปัญหามาก เพราะว่าคนเราเวลาเกิด**สิ่งที่ไม่ดีภายในตัวเราเอง** เรามักมี ๒ วิธี คือ **ข่มมันไว้** กดมันไว้ ไม่พยายามมองหน้ามัน หรือรับรู้ว่ามันอยู่กับตัวเรา ถ้าความชั่วมันฟุ้งซ่านเข้ามามากๆ ก็หันเหไปเรื่องอื่นๆ เช่น ไปอ่านหนังสือ คุยกับคน ไม่ให้มันปรากฏออกมา

อีกวิธีหนึ่งก็คือ **ทำตามใจมัน** เกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ตามใจมัน เวลานี้คนจำนวนมากในสังคมตะวันตกใช้วิธีนี้ ซึ่งแต่ก่อนใช้วิธีแรก มีอะไรก็ข่มมันไว้ เช่น พวกวิคตอเรียนเมื่อศตวรรษที่แล้ว มีอะไรก็ข่มมันไว้ เสร็จแล้วก็ไปแอบทำชั่วลับตาผู้อื่น เพราะทนไม่ไหว ก็เกิดปัญหาโรคจิตมาก เสร็จแล้วพอมีทฤษฎีใหม่ทางจิตวิทยาบอกว่าตามสบาย มีอะไรก็สนองมันหมด ก็เพี้ยนไปอีกแบบหนึ่ง คราวนี้มีอะไรก็เสพทุกอย่างเลย ตอนแรกก็เบียร์ ตอนหลังก็เหล้า กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน พอไปทางนี้ ก็ปรากฏว่าต้องฆ่าตัวตายกันเยอะ อันนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งมันไม่ช่วยทั้งสิ้น แต่ถ้าเอาสติเฝ้ามองมันตลอดเวลา จะช่วยมาก

สิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากการเจริญสติหรือการปฏิบัติภาวนา อีกประการหนึ่งก็คือ การได้เห็นว่า**ชีวิตของเราเป็นเรื่องของการจัดการกับตัวเราให้เกิดความสมดุล** เมื่อตอนเราทำกิจกรรม ทุกอย่างมีคำตอบหมดเลย แต่บางครั้งมันไม่ง่ายนักที่จะตัดสินลงไปอย่างนั้น ชีวิตเป็นเรื่องของความสมดุล ระหว่างศรัทธากับปัญญา ระหว่างวิริยะกับสมาธิ ระหว่างส่วนตัวกับส่วนรวม ระหว่างเสรีภาพกับวินัย ซึ่งโดยทั่วไปเราไม่ได้คิดแบบนี้ เราคิดโดยส่วนเดียวว่าเสรีภาพดีที่สุดหรือไม่ก็วินัยดีที่สุด ส่วนตัวดีที่สุดหรือไม่ก็ส่วนรวมดีที่สุด คือ แยกเป็นดำเป็นขาวชัดเจน

แต่พอปฏิบัติธรรมรู้สึกเลยว่า ชีวิตจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น ที่มันรู้สึกได้**ชัดเจนเพราะว่าจิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อนแล้วให้ผลปรากฏได้เร็ว เวลาเราทำอะไรให้เกิดความไม่สมดุลขึ้นมาในใจ ผลมันก็ปรากฏให้เห็นทันที** เช่น ถ้าเราตั้งใจมากไป จริงจังมากไป จะเกิดความเครียดมาก ซึ่งจะเกิดผลทางร่างกายคือเจ็บปวด ปวดแขน ปวดขา ปกติเราใช้ชีวิตประจำวัน เราอาจไม่ได้สังเกต แต่เวลาใช้ชีวิตภาวนาอยู่เงียบๆ จะสังเกตชัดว่าชีวิตทั้งหมดเป็นเรื่องของความสมดุล สมดุลระหว่างภาวนากับกิจกรรม ระหว่างการทำจริงจังไม่หยุดไม่หย่อน ขยันขันแข็งกับการทำใจให้สบายๆ เล่นๆ แบบไม่หวังผลอะไรมาก ๒ อันนี้ดูเหมือนมันขัดแย้งกัน**แต่จริงๆ แล้วมันไปด้วยกันตลอดเวลา ถ้าขาดความสมดุลในลักษณะนี้แล้ว เราจะทำงานอย่างไม่มีความสุข** หรือไม่เราก็ปล่อยตัวปล่อยใจไปเลย

คนเราเวลานี้ทำงานไม่มีความสุข เพราะว่าทำงานจริงจังกับมัน หมายมั่นกับมันเกินไป หรือไม่ก็ปล่อยไปเลย ถ้าหากเราอยาก**ทำงานอย่างมีความสุขและมีผลได้ จะต้องทำงานจริงจัง แต่วางใจเหมือนกับว่าทำเล่นๆ ไม่หวังผลอะไรมาก ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี**

ตอนเจริญสติที่สำนักปฏิบัติธรรม รู้จักอันนี้มาก เพราะว่าตอนที่ไปฝึกสติ ครูบาอาจารย์เขาบอกให้ทำไป ๑๐ กว่าชั่วโมง ไม่ต้องพูดคุยกับใคร ไม่ต้องอ่านหนังสือ เราก็ไม่อยากทำ แต่เราก็สร้างความหวัง สร้างแรงจูงใจขึ้นมาว่า ทำแล้วมันจะดีกับตัวเรา ทำแล้วเราจะแน่กว่าคนอื่น ทำแล้วเราจะวิเศษกว่าคนอื่น เราจะมีอะไรที่คนอื่นเขาไม่มี ใช้ความคิดเหล่านี้เป็นแรงจูงใจให้เราทำจริงจังมากขึ้น วันๆหนึ่งทำใหญ่เลย ใครมาก็ไม่อยากพูดคุยกับใคร พ่อแม่มาก็รู้สึกว่า เอ มาทำไมเสียเวลาปฏิบัติของเรา คือทุกอย่างมันเคร่งเครียด เป็นเรื่องจริงจังไปหมด หากใครมารบกวนการปฏิบัติของเรา เราทำจริงจังมาก แต่ปรากฏว่าทำแล้ว มันล้มเหลว เป็นทุกข์มาก แต่ตอนหลังพอทำไปสบายๆบ้าง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี แต่ทำจริงจัง พยายามเปลี่ยนแรงจูงใจอย่างใหม่ รู้สึกว่าการปฏิบัติพัฒนาเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น เวลาพูดถึงภาวนา สิ่งที่เราเรียนรู้ได้จากการทำภาวนาก็คือ ถ้าเราคิดอยู่เสมอว่า การปฏิบัติภาวนาของเราจะทำให้เราวิเศษกว่าคนอื่น จะทำให้เราเก่งกว่าคนอื่น จะทำให้เราเป็นคนดีกว่าคนอื่น หรือว่าอ่อนน้อมถ่อมตนกว่าคนอื่น หรือว่าทำงานได้ดีกว่าคนอื่น นี่เป็นอันตรายมาก อันนี้เป็นปัญหาของนักภาวนาส่วนใหญ่ เพราะมักคิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น ดีกว่าคนอื่น สงบเสงี่ยมกว่าคนอื่น แต่ลงท้ายก็ไม่ได้เรื่อง การปฏิบัติภาวนาแบบนี้ มีศัพท์เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **"วัตถุนิยมทางศาสนธรรม"** ในสังคมทั่วไปจะมีคนประเภทหนึ่งที่รู้สึกว่าตัวเองยอด ตัวเองเก่ง เพราะรู้สึกว่ามีปัญญามากกว่าคนอื่น เพราะว่ามีเงินมากกว่าคนอื่น เพราะว่ามีรถมากกว่าคนอื่น เพราะว่าสวยมากกว่าคนอื่น หรือหล่อมากกว่าคนอื่น ในทำนองเดียวกัน **ทางศาสนา ถ้าเผื่อสำคัญตนว่าเรามีคุณธรรมสูงกว่าคนอื่น เราวิเศษกว่าคนอื่น เราสามารถมองอะไรไกลๆได้ เราสามารถเข้าถึงความสงบลึกซึ้งดื่มด่ำได้ อันนี้ก็คือวัตถุนิยมทางศาสนธรรม เป็นปัญหามากสำหรับนักปฏิบัติธรรมทั่วๆไป** ถ้าคิดอย่างนี้จะไม่มีทางก้าวหน้าในทางศาสนธรรม ที่พูดอย่างนี้ได้ทั้งๆที่ไม่มีประสบการณ์มาก ก็เพราะอาศัยบทเรียนที่เกิดขึ้นแก่ตัวเองมาเป็นอุทาหรณ์

ทั้งหมดที่พูดมานี้ เป็นทัศนะในแง่ของพุทธศาสนา ถูกบ้างผิดบ้าง อันนี้เป็นปกติเพราะยังอ่อนประสบการณ์ แต่กระนั้นก็ตาม อยากจะพูดในประเด็นสุดท้ายว่า การปฏิบัติธรรมหรือภาวนานั้น ไม่ได้เป็นเรื่องของศาสนาใดโดยเฉพาะ

ไม่ว่าพุทธศาสนา คริสต์ศาสนา หรืออิสลาม แต่ละวัฒนธรรม แต่ละอารยธรรมก็มีคุณวิเศษอยู่ในตัว เราสามารถที่จะเรียนรู้ได้ คนที่ไม่เชื่อเรื่องศาสนาเป็น agnostic เขาก็สามารถภาวนาได้เหมือนกันด้วยวิธีของเขาเอง ถึงแม้คนที่อยู่ฝ่ายซ้ายขวาอะไรก็ตาม เขาก็มีวิธีการภาวนาของตัวเขาเองได้ เพราะว่ามันเป็นเรื่องของวิถีชีวิตแต่ละคน เป็นเรื่องที่แต่ละคนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ถึงแม้เขาจะไม่รู้เรื่องศาสนาเลย

ตัวอาตมาเองทั้งๆ ที่เป็นพุทธ ก็ได้ประสบการณ์จากการภาวนาจากคริสต์มาก การเรียนรู้พระคริสโตวาทและจริยาวัตรของพระเยซูมีประโยชน์ต่ออาตมาหลายครั้งหลายคราว โดยเฉพาะตอนเกิดเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ตอนเกิดเหตุอยู่ที่ชุมนุมพุทธฯ ธรรมศาสตร์ แต่ที่สุดก็ต้องไปอยู่ในคุกตะราง แต่กว่าจะไปอยู่ในนั้นได้ก็ลำบาก เพราะว่าเราทั้งหลายคงทราบดีว่ามันมีการรุมซ้อม มีการทำอะไรต่างๆ มากมาย ที่ตัวเองประสบก็คือระหว่างที่เอาคนขึ้นรถ ซึ่งทำเหมือนกับลำเลียงหมูเพื่อที่จะพาเข้าคุก จะมีแถวของประชาชนผู้รักชาติ ๒ แถว ห่างกันพอเป็นช่องให้คนวิ่งได้ แถวนี้เรียงยาวมาก ประมาณ ๒๐-๓๐ เมตร ไปจนถึงรถ ระหว่างที่เราวิ่งขึ้นรถ จะมีตำรวจและประชาชนผู้รักชาติในแถวเตะเรากระทืบเรา ถ้าเราไม่รู้จักคำว่า “ฝ่าดงตีน” เราจะไม่เข้าใจ แต่ที่รู้จักเพราะประสบกับตัวเอง มันเป็นการฝ่าดงตีนจริงๆ ขอโทษที่ใช้คำไม่สุภาพ แต่ถึงอย่างไร มันก็ยังสุภาพกว่าที่เขาทำกับเรา

ระหว่างที่อาตมาวิ่งฝ่าเข้าไปและถูกเตะนั้น คิดถึงตอนที่พระเยซูแบกไม้กางเขน ฝ่าฝูงชน แล้วถูกทำร้าย ถูกขว้างปาต่างๆ มากมาย แต่พระองค์ท่านก็ยังมีใจเมตตา และให้อภัยแก่คนเหล่านี้ ทั้งยังบอกพระบิดาโปรดให้อภัยคนเหล่านี้ด้วย ช่วงขณะที่จิตแวบไป รู้สึกเลยว่าเราเข้าถึงอะไรบางอย่าง ที่เป็นคำสอนของพระองค์ท่านในเรื่องของการให้อภัย และความเป็นจริงที่ว่าความชั่วมันไม่ได้อยู่ที่มนุษย์ หรือที่ตัวเขา แต่อยู่ที่ความเกลียดชัง ความโกรธแค้น ความคลั่งไคล้ไร้สติของตัวเขา ตอนที่เงยหน้าขึ้น เห็นคนๆหนึ่งในแถว เห็นสีหน้าโกรธแค้นของเขาแล้วเกิดสงสารเขามาก เรามีความรู้สึกว่า เขาจะต้องได้รับผลตอบแทนที่หนักหนายิ่งกว่าที่เราได้ประสบ ทำให้สงสารเขามากๆ ทั้งๆที่เขากระทืบเราก็เจ็บเหมือนกัน แต่พอเราให้อภัยเขาแล้ว เรากลับไม่รู้สึกเจ็บมาก อย่างน้อยก็ไม่รู้สึกเจ็บใจ มีความรู้สึกว่าทนได้ แล้วมันทำให้เราสามารถที่จะพ้นวิกฤตการณ์อย่างนั้นได้ เพราะถ้าเราไม่สามารถทำใจอย่างนั้นได้ ไม่สามารถมีอนุสติหรือ contemplation ได้ เราคงแย่แน่ๆ



ความรู้สึกเช่นนี้แวบขึ้นมาได้ เพราะว่าอย่างน้อยเราได้เคยเรียนรู้ได้จากคริสตศาสนามาก เวลาที่เราอยู่ในคุก เราไม่แค้นเคืองเขามาก ถึงแม้เรากลัวว่าจะถูกส่งลงทะเล เพราะตอนนั้นอยู่เมืองชล แต่ความแค้นเคืองไม่เกิดขึ้น นี้ช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้ เพราะถ้าเราแค้น เราจะอยู่เป็นสุขได้อย่างไร ถ้าจิตใจกระสับกระส่ายแล้วจะทำให้เราแย่ไปเลย มันก็เป็นข้อดีอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่ได้เรียนรู้ ทั้งๆที่เราก็ไม่ได้รู้เรื่องศาสนามาก แต่มันเป็นอนุสติที่ระลึกได้ขึ้นมา พอถึงจุดนี้ เราคิดว่าเมื่อได้เจริญสติทางพุทธศาสนามากขึ้น อนุสติหรือ contemplation แบบนี้จะยิ่งมีกำลังแรงขึ้น ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น ทำให้ผ่านพ้นความรุนแรงนั้นได้



พิมพ์ครั้งแรกใน “จดหมายเหตุกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม” มิถุนายน ๒๕๒๗



"...เพศบรรพชิตจะเป็นกรอบจำกัดข้าพเจ้า ให้หันหน้ามาเผชิญหน้ากับตัวเองอย่างจริงจังเสียที
หาไม่ก็คงมีช่องทางหลบเลี่ยง หนีห่างจากตัวเองอยู่ร่ำไป
โดยเอาการงานและความจำเป็นอย่างอื่นขึ้นมาบังหน้า
ซึ่งก็มักสำเร็จอย่างง่ายดายเสียด้วย..."



บทที่ ๙

บางด้านของชีวิต การบวชและการปฏิบัติธรรม

อันความคิดที่จะบวชนั้น ข้าพเจ้ามีมาตั้งแต่ปลายปี ๒๕๑๙ ภายหลังเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ไม่นานนัก ด้วยเวลานั้น บรรยากาศทางการเมืองไม่เปิดโอกาสมากนัก ที่จะให้ทำกิจกรรมทางสังคมที่ถือเอาประโยชน์ของมหาชนเป็นสำคัญ ความคลั่งไคล้ไร้สติของบุคคลจำนวนมาก ที่เรียกตนว่า “ประชาชนผู้รักชาติ” ทำให้ความเคลื่อนไหวทุกชนิดของคนหนุ่มสาว ถูกจับตามองด้วยสายตาหวาดระแวง แม้แต่การท่องเที่ยวทัศนาจรตามหัวเมืองก็ถูกตีความไปได้ง่ายๆ ว่าเป็นการซ่องสุมของนิสิตนักศึกษาซึ่งย่อมต่อท้ายด้วยคำว่า “หัวรุนแรง” ดังนั้นจึงไม่จำต้องพูดถึงกิจกรรมประเภทอื่นที่นอกแบบแผนของทางราชการ

เมื่อแลไม่เห็นช่องทาง ที่จะทำกิจกรรมอันเป็นการทวนกระแสความอยุติธรรมในสังคม ความคิดที่จะทวนกระแสกิเลสวาสนาในตนเองจึงเกิดมีขึ้นสำหรับข้าพเจ้าแล้ว นี้ย่อมดีกว่าการอยู่อย่างเปล่าประโยชน์ จมอยู่กับความท้อแท้สิ้นหวัง เศร้าเซ็งตามสถานการณ์ ซึ่งเท่ากับเป็นการลอยตามกระแสสังคมและการเมือง มิตรสหายบางคนก็เห็นด้วยกับความคิดนี้และตั้งใจว่าจะเอาหน้าร้อนปีถัดไปเป็นฤกษ์บวช เพราะเป็นช่วงปิดภาคการศึกษาและที่สำคัญคือวันวิสาขปูรณมีในเดือนพฤษภาคม ปี ๒๕๒๐ จะเป็นวันครบรอบ ๒,๖๐๐ ปี แห่งพระประสูติกาลของพระพุทธองค์ จึงนับเป็นวาระอันควรแก่การบวชถวายเป็นพุทธบูชา

แต่แล้วไม่ทันข้ามปี ความตั้งใจดังกล่าวก็ต้องแปรเปลี่ยนไปด้วยมีกิจอื่นที่เร่งด่วนกว่าเข้ามาแทนที่ ทั้งนี้เพราะเมื่อตั้งตัวได้ติด ไม่รู้สึกกดดันหวั่นไหวไปตามสถานการณ์ ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ **หลายคนเห็นร่วมกันว่า แม้บ้านเมืองจะเลวร้ายเพียงใด ก็ยังมีช่องทางที่จะเกื้อกูลผู้ทุกข์ยาก ที่ได้รับเคราะห์กรรมจากสถานการณ์อันบีบคั้น โดยเฉพาะผู้ที่ถูกคุมขังอย่างมิชอบด้วยหลักนิติธรรม** เนื่องมาจากเหตุการณ์ ๖ ตุลาคมและหลังจากนั้น ซึ่งข้าพเจ้าก็เคยเป็นหนึ่งในบรรดาบุคคลเหล่านั้น แต่แรกก็คิดว่าจะทำเป็นการส่วนตัว ไม่เป็นกิจจะลักษณะ แต่ไม่นานก็ฮึดสู้ขึ้นมาทำเป็นองค์กรในนามกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ซึ่งก่อตั้งมาแต่เดือนมีนาคมปีนั้นแล้ว พันธะที่ประดังเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ทำให้งานที่เคยคิดว่า จะเป็นการเฉพาะกิจเฉพาะคราว ก็กลายเป็นงานยืดเยื้อ ต่อเมื่อ ๖ ปีให้หลัง ข้าพเจ้าจึงได้มีโอกาสทำความตั้งใจข้างต้น

อย่างไรก็ตาม ที่ความคิดเรื่องบวชฟื้นกลับมาอีก คราวนี้มิใช่เป็นเพราะข้าพเจ้าไม่มีอะไรจะทำดีไปกว่านั้น ดังแต่ก่อน หากเป็นไปด้วยความต้องการที่จะพักผ่อน ถอนตัวจากกิจกรรมสักชั่วระยะหนึ่ง เพื่อเสริมสร้างกำลังความคิดและจิตใจ ให้มั่นคงสดใส สำหรับการกลับเข้าไปในโลกแห่งกิจกรรมใหม่ อย่างมีความคิดสร้างสรรค์ และไม่ง่อนแง่นแคลนคลอน ทั้งนี้เพราะตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา บ่อยครั้งที่ชีวิตได้ผูกพันมั่นหมายกับการงานมากเกินไป จนไม่เปิดโอกาสให้งานได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเท่าที่ควร และส่งผลย้อนกลับให้งานนั้นเสื่อมคุณภาพลงไปหรือไม่ก็ลงร่อง ซ้ำซากอยู่กับที่ตามความเคยชิน ในสภาพการณ์ดังกล่าวหากขืนดันทุรังทำต่อไปอีก ชีวิตก็มีแต่จะเหนื่อยล้าลงไป โดยที่ผลดีจะบังเกิดขึ้นแก่ใครก็หาไม่

สำหรับคนเป็นอันมาก การพักผ่อนย่อมหมายถึง การเที่ยวเตร่อย่างสนุกสนาน แสวงหาความสำราญจากสิ่งบันเทิงเริงใจ ซึ่งมักวนเวียนอยู่แต่การดูหนัง ฟังเพลง ปล่อยใจไปกับการละเล่นเฮฮากับมิตรสหาย และการเสพรสที่เร้าใจ ข้าพเจ้าเองก็เคยหย่อนใจไปกับวิธีการดังกล่าวในยามที่ต้องการพักผ่อน แรกๆ ก็ได้ผลแต่เมื่อทำเป็นอาจิณ ไม่รู้จักประมาณ รสชาติแบบเดิมๆ ก็ขาดเสน่ห์ดึงดูดใจ ไม่อาจสะกดตรึงใจได้ดังแต่ก่อน เกิดความต้องการรสชาติที่แปลกใหม่ขึ้น ยิ่งเมื่อเคร่งเครียดเหนื่อยอ่อนมาจากการงานที่ยืดเยื้อด้วยแล้ว มีแต่รสชาติที่หวือหวาร้อนแรงเท่านั้นที่จะเร้าใจให้บันเทิงได้ ดนตรีที่ละไม กวีนิพนธ์และความเรียงที่

สงบล้ำ ธรรมชาติอันรื่นรมย์ แทบไม่มีความหมายเอาเลย แต่เมื่อเสพรสที่หวือหวาร้อนแรงสมอยากแล้ว ก็หาเป็นสุขไม่ กลับต้องการเสพมากขึ้น ยิ่งเสพ จิตก็ยิ่งแส่ส่าย หยาบกระด้าง กายก็อยู่นิ่งไม่ได้ ลุกลี้ลุกลน กระวนกระวาย ถึงวันหยุดเป็นต้องหาเรื่องออกจากบ้าน ไปโน่นมานี่ไม่ได้หยุด ที่จะอยู่นิ่งๆ จดจ่อกับกับอะไรนานๆ ทั้งกายและใจนั้น ทำเกือบไม่ได้เอาเลย การพักผ่อนทำนองนี้ แท้ที่จริง หาใช่การผ่อนคลายไม่ หากเป็นการบั่นทอนทั้งกายและใจ โดยเฉพาะก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าใจที่จะต้องกระเพื่อมขึ้นลงตลอดเวลา

ผลก็คือทางด้านการงานนั้น ข้าพเจ้ามีความหงุดหงิดบ่อยขึ้น หมายมั่นกับการงานมากขึ้นทุกที กระทั่งความวิตกกังวลขัดเคืองและโทสะ ก็เข้ามารบกวนจิตใจทุกครั้งที่งานไม่เป็นไปตามปรารถนา มุทิตาจิตที่จะพึงมีต่อมิตรสหายและบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการงาน มีน้อยมาก ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้ที่ด้อยกว่าตน ก็เริ่มไม่เป็นที่สบอารมณ์มากขึ้นทุกที นานเข้าโลกจะดูคับแคบลงเมื่อความชิงดีชิงเด่น เพื่อพวกของตัว กลุ่มของตัวเข้ามามีความหมาย ยิ่งกว่าการร่วมแรงร่วมใจเพื่อความดีงามในสังคม มีแต่กลุ่มของตัว พวกของตัว เท่านั้นที่สำคัญ คนอื่นนอกนั้น โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับการยอมรับสรรเสริญเกินกว่ากลุ่มของตัว จะเริ่มถูกกีดกันออกจากการรับรู้และความยินดีของข้าพเจ้า

ถึงขนาดนี้ ก็นับว่าเลยเถิดเกินไปแล้ว ข้าพเจ้าจึงต้องกลับมาพิจารณาตัวเอง เวลานั้น ข้าพเจ้าก็ไม่ต่างจากคนที่พยายามวิ่งหนีเงา กลางทุ่งกว้างในยามเที่ยง แต่วิ่งสักเท่าใด ก็ไม่อาจหลบเงาพ้น ยิ่งวิ่ง เงาก็ยิ่งตามติด บังเกิดความเหนื่อยล้าและขัดเคืองใจยิ่งขึ้นทุกที ทางเดียวที่จะหนีเงาได้ก็คือ มานั่งพักใต้ร่มไม้ อาการต่างๆที่ประดังเข้ามานั้น เป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่าสมควรแก่เวลาแล้ว ที่จะถอนตัวจากชีวิตแห่งกิจกรรมที่เคยเป็นมา มาฝึกจิตฝนใจให้ประณีต สงบระงับด้วยเชื่อว่า เมื่อสามารถเข้าถึงความสงบภายในตนได้โดยอาศัยการภาวนา จิตที่ผาสุกปลอดโปร่งย่อมสามารถยังกิจกรรมภายนอกให้สงบ แต่มีพลังและทรงคุณภาพได้

ข้าพเจ้าเห็นว่า การบวชจะเป็นโอกาสให้ได้ภาวนา เพื่อการผ่อนคลายอย่างจริงจัง หากยังดำรงตนในเพศฆราวาสอยู่ แม้จะลางานมา ก็คงไม่มีโอกาสได้เจริญภาวนาอย่างเต็มที่ เพราะคงมีงานการที่เพื่อนๆไว้วานให้ช่วย เข้ามาแทรกเป็นแน่ แต่เหตุผลสำคัญกว่านั้นก็คือ **เพศบรรพชิตจะเป็นกรอบจำกัดข้าพเจ้าให้หันหน้ามาเผชิญหน้ากับตัวเองอย่างจริงจังเสียที หาไม่ก็คงมีช่องทางหลบเลี่ยง หนีห่างจากตัวเองอยู่ร่ำไป โดยเอาการงานและความจำเป็นอย่างอื่นขึ้นมาบังหน้า ซึ่งก็มักสำเร็จอย่างง่ายดายเสียด้วย**

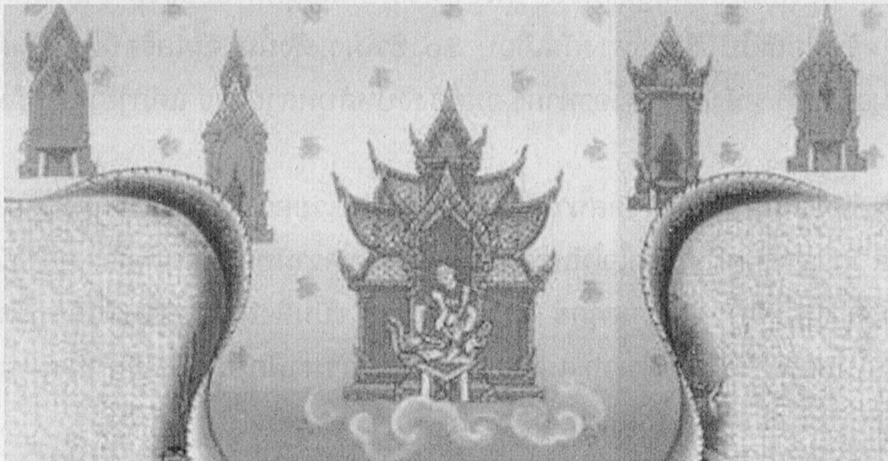
ข้าพเจ้ามีเวลาสำหรับบวช ๓ เดือน จึงตั้งใจจะมุ่งปฏิบัติเต็มที่ โดยไม่พยายามหันไปหาหนังสือ เพื่อเป็นที่หลบหนีปัญหาไม่ว่าจะเป็นการอ่านหรือเขียน เพราะฉะนั้นจึงต้องเตรียมตัวเตรียมใจล่วงหน้าก่อนบวช ด้วยรู้อยู่ว่า สำหรับคนที่เสพติดข่าวสารและหนังสืออย่างข้าพเจ้านั้น ข้อวัตรเช่นนี้ ดูจะทรมานจิตใจไม่น้อย แต่ไหนแต่ไรมา เวลาไปปฏิบัติกรรมฐานกับเพื่อนๆ ข้าพเจ้ามักอาศัยหนังสือช่วยปลุกเร้าจิตใจให้ตื่นจากความเซ็งและประโลมใจให้หายหงอยเหงา เมื่อขาดโอกาสดังว่าแล้ว ก็คงต้องพลุ่งพล่าน กระสับกระส่าย อย่างแน่นอน ดังนั้นเมื่อวันบวชใกล้เข้ามา จึงรู้สึกปอด เป็นความหวาดหวั่น เนื่องจากขาดความมั่นใจว่าจะฝ่าพ้นชีวิตอันจืดชืดนานถึง ๓ เดือน ได้อย่างไร

เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับชีวิตที่สงบนิ่งดังกล่าว ก่อนบวชไม่นาน ข้าพเจ้าจึงเริ่มทำตัวให้ว่างขึ้น วิ่งเต้นให้น้อยลง อยู่นิ่งๆ มากขึ้น และเข้าหาความสุขที่ประณีตขึ้นโดยลำดับ เพื่อให้จิตสงบลง ความมั่นใจในตนเองว่าจะไม่ทุกข์ร้อนในการบวชเริ่มปรากฏขึ้น เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุขกับชีวิตเรียบๆ ในเกาะเล็กๆแห่งหนึ่งทางภาคใต้

แม้จะเป็นช่วงสั้นๆ แต่ความรำงับแห่งจิตอันเนื่องจากธรรมชาติที่เรียบสงบและชีวิตที่สามัญ ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตของตนจริงๆ เป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าพบว่า แสงสีและรสชาติของสิ่งเร้าในเมืองหลวงนั้นมีอิทธิพลดึงดูดใจข้าพเจ้าน้อยลง จนไม่ชวนให้หวนระลึกนึกถึงในยามห่างไกลเช่นนั้นเลย

อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็ยังรักชีวิตฆราวาสอยู่นั่นเอง ดังนั้นเมื่อวันบวชใกล้เข้ามาในอีกไม่กี่ชั่วโมง จึงรู้สึกอาลัยเพศนี้อย่างยิ่ง ในภาวะปกติเวลา ๓ เดือนไม่สู้นานเลย แต่ในภาวะเช่นนั้น เวลา ๙๐ วัน ในเพศบรรพชิต ดูยาวนานยิ่งนัก จนมองไม่เห็นเลยว่า อนาคตพ้นจากช่วงนั้นไป จะเป็นอย่างไร

เมื่อวันนั้นมาถึง ความรู้สึกประการแรกในผ้ากาสาวพัสตร์ก็คือความเหงา เพราะโลกที่ตนคุ้นเคยมา ๒๖ ปีได้ปลาสนาการไป มีโลกใหม่ที่ไม่รู้จักเข้ามาแทนที่ มีความรู้สึกดังคนป่วยในโรงพยาบาล ที่ช่วยตัวเองไม่ได้ต้องพึ่งผู้อื่นทุกอย่าง แม้กระทั่งการนุ่งห่ม เดินเหินไปไหนก็ไม่สะดวกดังใจ เพราะจีวรไม่เป็นใจเอาเลย ทำท่าจะหลุดลุ่ยเอาง่ายๆ การขบฉัน การพูดจา การวางตัว และการใช้ชีวิตได้เปลี่ยนไป จนอาจกล่าวได้ว่าทุกอย่างเริ่มต้นเกือบใหม่หมด



ช่วง ๓ สัปดาห์แรกของการบวช เป็นช่วงที่ทำตัวให้คุ้นกับชีวิตพระจึงยังไม่เข้าห้องกรรมฐาน ซึ่งอยู่อีกวัดหนึ่ง ช่วงนี้พยายามฝึกปรือสร้างนิสัยเตรียมรับชีวิตภาวนาอีกขั้นหนึ่ง โดยเลี่ยงที่จะอ่านหนังสือ ยกเว้นที่ต้องใช้ในการขีดเขียนงานที่คั่งค้าง หรือที่รับปากกับเพื่อนไว้ก่อนบวช แต่สำหรับหนังสือพิมพ์และนิตยสารรายสัปดาห์ ที่เคยติดนั้น ไม่ดิ้นรนหาเอาเลย แม้จะสนใจข่าวเหตุการณ์การแก้ไขรัฐธรรมนูญ ซึ่งเริ่มเขม็งเกลียวตามลำดับ พร้อมกันนั้นก็พยายามฝึกอยู่คนเดียวและพยายามไม่นอนกลางวัน เพราะได้อธิษฐานไว้ว่า เมื่อเข้าห้องกรรมฐานแล้วหากไม่เจ็บป่วยจะไม่นอนกลางวัน เพราะที่แล้วๆมา กรรมฐานกับความง่วงเป็นของคู่กันสำหรับข้าพเจ้า หากขาดหนังสือแล้วก็คงมีแต่การนอนเท่านั้นที่จะใช้เป็นที่หลบหนีจากการปฏิบัติกรรมฐานได้ หากไม่เข้มงวดกับตัวเองในเรื่องนี้ ก็ยากที่จะก้าวหน้าในการภาวนาได้ แต่ใช่ว่าจะทำได้ง่ายก็หาไม่ ช่วงที่อยู่วัดทองนพคุณนั้น ฉันเพลเป็นเรื่องใหญ่สำหรับข้าพเจ้า ด้วยเป็นมื้อสุดท้ายของวัน จำต้องกักตุนไว้สำหรับมื้อถัดไป ซึ่งอยู่ห่างกันเกือบ ๒๐ ชั่วโมง ดังนั้น ฉันเสร็จทีไร เป็นต้องง่วงนอนทุกที หนังตาหนักเอามากๆ จนต้องงีบหลับหลายครั้ง แต่ภายหลังก็ฝืนได้

ข้าพเจ้าย้ายมาวัดสนามใน จ.นนทบุรี ด้วยความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองเท่าใดนัก แต่ก็พยายามทำใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น อย่างน้อยที่สุด ความเชื่อที่ว่า ความทุกข์ ความเจ็บปวด เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเติบโตก็ช่วยในการเตรียมใจได้มาก แต่จะว่าไปแล้วการมาฝึกปฏิบัติที่วัดสนามในนั้น

เป็นการจับพลัดจับผลูโดยแท้ เพราะเมื่อแรกจะบวชนั้น วัดนี้ตลอดจนสำนักในสายปฏิบัติเดียวกันนี้ มิได้อยู่ในสายตาของข้าพเจ้าเท่าใดนัก แม้จะได้ยินกิตติศัพท์ของ**หลวงพ่อเทียน**มาก่อนก็ตาม แต่ก็หาได้มีศรัทธาปสาทะพอจะโน้มใจให้มาศึกษาอย่างจริงจังไม่ แต่หลังจากที่ได้พยายามเสาะหาสำนักปฏิบัติ ที่พอจะฝากตนเป็นศิษย์ได้ จนกระทั่งใกล้กำหนดบวช ก็ยังไม่พบสำนักใดที่จะแน่ใจได้ว่า ครูบาอาจารย์ท่านมีเวลาจะให้แก่ตนได้อย่างเต็มที่ ปัจจัยข้อนี้ ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับการปฏิบัติธรรม เพราะไม่ใช่แต่เฉพาะคำแนะนำเท่านั้น ในการภาวนาเรายังต้องการกำลังใจ และการกระหนาบของท่าน เพื่อให้มั่นคงในการปฏิบัติหาไม่ย่อมเกิดความท้อแท้หรือเฉไฉจากการปฏิบัติได้โดยง่าย

จนเมื่อ ๑ เดือนก่อนบวช มีเพื่อนแนะนำอาจารย์กรรมฐานท่านหนึ่ง ข้าพเจ้าได้ยินชื่อแล้วก็แปลกใจ ด้วยเป็น**พระคำเขียน สุวณฺโณ** ซึ่งข้าพเจ้าคุ้นเคยกับท่านมาแต่ปี ๒๕๒๓ เมื่อคราวจัดผ้าป่าข้าวไปทอดที่วัดของท่าน เพื่อสนับสนุนสหกรณ์ข้าว บ้านท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ แต่ตอนนั้น ข้าพเจ้าสัมพันธ์กับท่านในฐานะพระนักพัฒนา ที่มีทัศนะแปลกใหม่จากพระภิกษุด้วยกัน แม้จะได้พบปะกับท่านอีกหลายครั้งในเวลาต่อมา ก็หารู้ไม่ว่าท่านเป็นพระกรรมฐานชั้นอาจารย์ เป็นที่ยกย่องในหมู่ผู้ที่รู้จัก นี้แสดงว่าข้าพเจ้ามีตาแต่หามีแววไม่ เมื่อได้ทราบจากเพื่อนจึงยินดีอย่างยิ่ง อย่างน้อยที่สุด ก็ใจชื้นขึ้นว่า มีที่ทางจะไปแล้ว และเมื่อปรึกษากับท่าน ท่านก็ยินดีเป็นกัลยาณมิตรให้ หากแต่เสนอให้ข้าพเจ้ามา

ฝึกที่**วัดสนามใน** ด้วยวัดของท่านคือ**วัดป่าสุคะโต**นั้น ยังไม่เหมาะสำหรับข้าพเจ้า ในขณะที่วัดสนามในนั้นมีครูบาอาจารย์หลายท่าน ที่จะช่วยให้คำแนะนำได้ โดยเฉพาะหลวงพ่อเทียน ซึ่งเป็นอาจารย์ของท่าน ตัวท่านเองนั้นจะลงมาให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เป็นการเฉพาะเลยทีเดียว

วัดสนามใน เป็นสำนักปฏิบัติ ซึ่งมี**หลวงพ่อเทียน** เป็นอาจารย์ใหญ่ เน้นหลักสติปัฏฐาน อาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย และอิริยาบถต่างๆ เป็นฐานในการสร้างสติ ให้เท่าทันความนึกคิด และอารมณ์ความรู้สึก และมุ่งตรงสู่วิปัสสนาญาณโดยไม่เน้นที่การทำสมาธิตามแนวสมถกรรมฐานทั่วไป ดังนั้นจึงตัดเรื่องฌานสมาบัติออกไป ให้ใส่ใจอยู่กับอาการของกายและจิตในปัจจุบันขณะ โดยเพียงแต่รู้อยู่ แลเห็นอยู่ และพิจารณาตามสภาวะอย่างไม่เข้าไป ติด ยึด คลอเคลีย ข่ม กด หรือผลักไส ไม่ว่าจะเป็นสิ่งน่าพอใจ ไม่น่าพอใจ คิดดีหรือคิดชั่ว ก็ตาม

แม้ศรัทธาในการปฏิบัติแนวนี้ยังไม่มากพอ ข้าพเจ้าก็ตั้งใจว่า เมื่อมาถึงที่แล้ว ก็จะทุ่มตัวให้แก่การปฏิบัติอย่างเต็มที่ **จึงอธิษฐานว่าจะอยู่ที่วัดนี้อย่างน้อย ๑ เดือน โดยจะไม่ย้ายไปไหนและไม่ออกไปไหนก่อนกำหนดหากไม่จำเป็น** เว้นแต่กิจวัตรประจำวัน เช่น บิณฑบาต ส่วนหนังสือนั้น สำทับไว้หนักขึ้นว่า จะไม่อ่านหนังสือเลย

วันแรกที่วัดสนามในนั้น สิ่งที่ต้องเผชิญเป็นอันดับแรกคือความง่วง เดินจงกรม ทำได้ไม่นานก็ง่วง แถมยังทำผิดวิธีเสียด้วย ตอนนั้นยังไม่มีใครมาบอกกรรมฐาน หลวงพ่อคำเขียนท่านก็ติดธุระที่วัดของท่าน ยังมาไม่ได้ จึงดูคนอื่นเขาทำ แล้วลองมาทำของตัวเองดูบ้าง คิดอยู่ว่า วันหนึ่งๆ ทำให้ได้ ๘ ชั่วโมง ก็เหลือรับแล้ว เพราะแต่ไหนแต่ไรมา ก็ไม่เคยทำนานถึงขนาดนั้น ที่เคยทำติดต่อกันนานที่สุดก็เพียง ๑ ชั่วโมงเท่านั้น แต่ครั้นพบหลวงพ่อเทียนในวันที่ ๒ ท่านก็บอกให้ทำทั้งวัน อยู่ที่กุฏิ ไม่ต้องพูดคุยกับใคร ตอนนั้นหนักใจขึ้นมาทันที เพราะเห็นว่าเร็วไป น่าจะไต่ขึ้นไปทีละนิด จาก ๘ ชั่วโมงค่อยขึ้นไปทำทั้งวัน เมื่อกลับตาลปัตรเช่นนี้จึงเพลียใจเอามากๆ แต่ก็ต้องยอมตามท่าน เพราะปฏิบัติธรรมคราวนี้ ตั้งใจอยู่แล้วว่าจะเอาวิริยะเป็นทัพหน้าในการสู้รบกับนิสัยความเคยชินเดิมๆ ที่เป็นโทษมากกว่าคุณ

ดังนั้น วันที่ ๓ จึงเริ่มทำอย่างจริงจัง ตั้งใจว่า เป็นไงก็เป็นกัน แม้กุฏิที่อยู่จะซอมซ่อและอบอ้าวในเวลากลางวัน น่าแปลกที่ว่าตัวเองสามารถทำไปได้ตลอดวันเป็นวันแรกที่อยู่กับที่จริงๆ ไม่ได้ดูหนังสือหรือวิ่งเต้นไปไหนมาไหนแบบที่เคยทำมา วันต่อๆมาก็สามารถประคับประคองใจให้เกิดวิริยะได้อย่างต่อเนื่อง ที่คิดว่า ความง่วงจะเป็นปัญหามาก ก็กลายเป็นปัญหาที่เอาชนะได้ ง่วงขึ้นมาทีไรก็ใช้น้ำชะโลมหน้า ผิดนัก ก็จุ่มหัวลงไปในถังน้ำ หรือมิเช่นนั้นก็สรงน้ำไปเลย

แต่ปัญหาก็เกิดขึ้น นั่นคือกรรมเก่าที่เป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรม คือการเป็นคนช่างคิด อันที่จริง การปฏิบัติแนวนี้ ดูไปแล้วเป็นเรื่องที่สามัญพื้นๆ คือการเดิน เคลื่อนมือและร่างกายส่วนอื่นๆอย่างมี “ความรู้สึกตัว” หรือรู้สึกตัวโดยไม่สนใจความคิดที่เผลอนึกขึ้นมา แต่แล้ว ความช่างคิดของตัวก็ทำให้เรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องยาก ความรู้สึกที่ดูเหมือนว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติกลับหายไป ค้นหาก็ไม่พบ เวลาปฏิบัติธรรม จึงมักจะครุ่นคิดสงสัยเสมอว่าเจ้าความรู้สึกนี้เป็นอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะเกิดขึ้น และการไม่สนใจความคิดนั้นเป็นอย่างไร พยายามหาทางจัดการกับความคิด ที่มาเบี่ยงเบนความสนใจให้ออกห่างจากการเดิน และการเคลื่อนมือ การคิดมากดังกล่าวหลอกหลอนข้าพเจ้าตลอดเวลา เวลาปฏิบัติเกิดความคิดแทรกซ้อนขึ้นมาโดยไม่ตั้งใจ ก็จะเข้าไปสกัดมันห้ามมันไว้ กว่าจะรู้ว่าการไม่สนใจกับความคิด ตามที่หลวงพ่อเทียนชี้แนะนั้น ก็คือไม่สนใจมันจริงๆ พอเผลอคิดขึ้นมา รู้เมื่อไร ก็ผ่านไปเลย ไม่ต้องไปหยุดไปยั้งมัน กว่าจะรู้เช่นนี้ก็หลงทางไปมาก

ความคิดดังกล่าวยังพยศในลักษณะต่างๆ บางวัน เดินจงกรม เคลื่อนไหวมืออยู่ดีๆ เห็นเท้าเห็นมือเคลื่อนไปมา เกิดรู้สึกขัดลูกนัยน์ตา พยายามมองไปทางอื่น ไม่ให้เห็นเท้า เห็นมือก็ทำไม่ได้ เกิดอึดอัดขัดเคืองใจขึ้นมา แทนที่จะปล่อยวางกับความรู้สึกนี้ กลับกระโจนเข้าไปอยู่ในมัน ผลก็คือขัดใจมากขึ้น ยิ่งแก้ก็ยิ่งพันแต่ตอนหลัง พยายามทำใจให้สงบสบาย ใจก็เริ่มคลายไป บางทีเกิดง่วงขึ้นมา

ก็ถามตัวเองว่า นี่เรากำลังคิดอยู่หรือเปล่านะ ยิ่งกว่านั้น ความที่เคยชินกับเทคนิควิทยาการ และสูตรสำเร็จเพราะใช้ชีวิตอยู่กับการวัดแทบทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวเลข ไม่เว้นแม้กระทั่งนามธรรม เช่น ความร้อน ความเร็ว ความฉลาด เมื่อฝึกปฏิบัติก็เลยเผลอนึกไปว่า น่าจะมีวิธีการวัดสติเป็นตัวเลขออกมา เป็นต้นว่า ในการปฏิบัติติดต่อกัน ๑ ชั่วโมงนั้น ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยไม่เจตนา รวมแล้วต้องไม่เกินกี่นาที จึงจะเรียกว่ามีสติแก่กล้า สามารถบ่มปัญญาให้เกิดความเข้าใจในสภาวธรรมเช่นเรื่องรูปนามได้ การคิดทำนองนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ในช่วงสัปดาห์แรก รู้สึกเบื่อหน่ายคับข้องใจกับอาการซุกซนของความคิด ทำให้ล้มลุกคลุกคลานในการปฏิบัติอยู่ไม่เว้นแต่ละวัน เช้าดี เย็นแย่ เช้าแย่ เย็นดี ฯลฯ

จากชีวิตที่โลดแล่นทั้งกายและใจ มาสู่ชีวิตที่อยู่กับที่ สนใจอยู่แต่เพียงสิ่งเดียวทั้งวัน ตั้งแต่เช้ามืดจนค่ำ มีแต่การเดินจงกรมเคลื่อนไหวมือไปมาไม่มีหยุด ชีวิตเช่นนี้น่าเบื่อหน่ายอย่างยิ่งในช่วงแรกๆ เมื่อนึกถึงวันกำหนดออกจากวัด ซึ่งยังอยู่ห่างไกลเป็นเดือน ก็ทำเอาทดท้อ หดหู่ใจมากทีเดียว เลยไม่กล้าคิดไปถึงอนาคตไกลนัก แม้กระนั้นเมื่อคิดเพียงว่า เมื่อไรจะหมดวัน ก็ยังทำใจให้เป็นปกติไม่ได้ สุดท้ายจึงไม่กล้าคิดไกลไปเกิน ๑-๒ ชั่วโมงข้างหน้า กว่าจะบากบั่นจนผ่านวันหนึ่งๆ ไปได้ ยากเย็นแสนเข็ญยิ่งนัก พยายามรวบรวมกำลังใจอดทนต่ออุปสรรคที่เร้ารุมจิตใจตั้งแต่เช้ามืดจนค่ำ เพียงเพื่อจะพบว่า วันรุ่งขึ้น ชีวิตก็จะต้องจำเจเช่นนี้อีก ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อย่างไม่มีทางเป็นอื่น ตอนนั้นอดไม่ได้ที่จะนึกถึงซิซีฟัสใน

ความเรียงกามูส์ ผู้ซึ่งชะตากรรมบันดาลให้ต้องกลิ้งหินหนักขึ้นยอดเขาเพียงเพื่อจะพบว่า เมื่ออ่อนแรงหินจะกลิ้งกลับลงไปทุกที จำต้องไปกลิ้งหินขึ้นมาอีกวันแล้ววันเล่า ชั่วนาตาปี

ช่วง ๓ สัปดาห์แรก ไฟแรงเอามากๆ มีความหวังควบคู่กับการเอาจริงเอาจัง พยายามระดมความเพียรอย่างหนัก และบังคับตัวหลายอย่างจนเกร็ง ก็ว่าได้ แม้จะมีความท้อจนคิดอยากจะเลิกจากการปฏิบัติ แต่ก็มีมานะที่จะอยู่ให้ครบ ๑ เดือน ตามที่ได้อธิษฐานเอาไว้ ถึงจะง่วงก็พยายามฝืน ตอนนั้น ลึกๆ ก็เบื่อที่จะทำตามแนวนี้ แต่ก็ทนฝืนทำไป มิได้ทำด้วยใจรัก ที่ทำอยู่ได้ก็โดยอาศัยความหวังและอหังการหล่อเลี้ยงพร้อมกับความทะยานอยาก ปรารถนาจะมีบางสิ่งบางอย่างเหนือคนอื่น เมื่อใดที่นึกขึ้นมาว่า การปฏิบัติธรรมเช่นนี้จะทำให้สติของตนแก่กล้าจนบังเกิดปัญญา เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อนั้นจะบังเกิดความฮึกเหิมขึ้นมา ด้วยนั่นเป็นคุณวิเศษอันยากที่คนอื่นจะมีกัน

ความหวัง ความปรารถนาอย่างแรงกล้า ซึ่งผลักดันให้กระตือรือร้นปฏิบัตินั้น ในแง่หนึ่ง ทำให้เกิดความเพียรพยายามดับความท้อแท้เฉื่อยเนือย แต่ในอีกแง่หนึ่งเป็นความร้อนรนอยากได้อยากเอา เมื่อตัณหาเกิดขึ้นเช่นนี้การปฏิบัติจะถูกต้องอย่างไรได้ ผลก็คือ เมื่อตั้งใจมาก ก็ยิ่งบีบกดความคิด ตั้งหน้าตั้งตาห้ามความคิดมิให้ออกมา ความคิดไหนโผล่มา พอรู้ตัวก็ห้ามทันที ผลคือ

ความเครียดเริ่มรุนแรง อันที่จริง ความเครียดเกิดขึ้นตั้งแต่วันแรกๆแล้ว แต่ข้าพเจ้าเห็นเป็นเรื่องธรรมดาไม่สู้สนใจอะไรเพราะปกติเป็นคนเครียดอยู่แล้ว พอเครียดจากการเพ่งขึ้นมา ก็เลยไม่รู้สึกผิดสังเกต แต่พอทำนานเข้า อีกทั้งเพ่งมากเข้า เนื่องจากความใจร้อน ความหวังสูง ก็เลยทำให้ความเครียดบีบรัดนานขึ้น ปฏิบัติไม่ถึงชั่วโมงก็มีอาการตื้อ สมองสงบราบคาบ ไม่มีความคิดออกมาเลย

ในระหว่างนั้น หลวงพ่อเทียนและครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆ ได้มาชี้แนะไม่ให้เพ่งดูความคิด เพียงแต่ให้รู้สึกเวลาเคลื่อนไหว แต่ข้าพเจ้าก็หาเข้าใจไม่ ยังไม่มีทีท่าจะรู้ว่า “ความรู้สึก” ที่ท่านพูดนั้นเป็นอย่างไร พยายามเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตามที่เข้าใจว่าถูกต้อง แต่แล้วก็ไม่ได้ผล ความเครียดไม่ลดลงเลย ซ้ำกลับเพิ่มขึ้น เปลี่ยนแล้วเปลี่ยนเล่า ก็ยังผิดทางอยู่นั่นเอง

ปลายสัปดาห์ที่ ๓ เริ่มรู้สึกผิดปกติ ความเครียดเกิดขึ้นถี่เข้าๆ จนเกือบจะต่อเนื่อง เกิดวิจิกิจฉาขึ้นมาอย่างแรง กลายเป็นความท้อแท้ที่น่ากลัว ตอนนี้เองที่รู้ว่า วิจิกิจฉาต่างจากความสงสัยอย่างไร ความสงสัยนั้นกระตุ้นให้เกิดการแสวงหา แต่วิจิกิจฉานั้น เป็นความลังเลที่มีแต่จะบั่นทอนความเพียร ทั้งความเครียด วิจิกิจฉาและความท้อแท้ สามัคคีกันมากขึ้นทุกที กระทั่งวันที่ ๒๔ ของการปฏิบัติ เกิดรู้สึกคับข้องใจอย่างรุนแรง ไม่เป็นสุขอย่างยิ่ง มีความคิดที่จะออกจากวัดสนามใน ไปไชยา (สวนโมกขพลาราม)

ถึงจุดนี้แผนการเดินทางก็เริ่มขึ้น สติไม่อาจยับยั้งได้ คิดฟุ้งไปเรื่อย แต่ก็ผ่อนคลายขึ้น เครียดๆ หายๆ แทนที่จะเครียดแบบต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามพอวางแผนเรียบร้อยสมอยาก วันนั้นทั้งวัน ความเครียดก็ลุกลามรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะเดินจงกรม หรือเคลื่อนมือ ทำได้ไม่นาน ก็ตื้อทึบ ความคิดไม่ออกมา เหมือนกับถูกกดทับเอาไว้ เช้าวันนั้น นึกอยากร้องไห้ขึ้นมา รู้สึกผิดหวังอย่างแรง ยิ่งเดินจงกรมก็ยิ่งสิ้นหวัง อารมณ์ขณะนั้น ทำให้จิตตกมาก ขุ่นเคืองคนรอบข้าง กล่าวโทษใครต่อใครไปหมด ว่าเป็นเหตุให้ตนเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เริ่มตั้งแต่หลวงพ่อคำเขียน เพราะหากท่านมาตามนัดแต่แรก ข้าพเจ้าคงไม่ปฏิบัติผิดวิธี และความผิดพลาดนี้หลวงพ่อเทียน ท่านมีส่วนด้วย เพราะท่านไม่อาจสื่อสารให้คนรุ่นใหม่อย่างข้าพเจ้าเข้าใจได้ ทำให้หลงทางไปเพ่งความคิด แทนที่จะ “รู้สึก” เพียงเท่านั้น ความคับแค้นใจ ทำให้อยากประชดด้วยการเลิกปฏิบัติแนวนี้ไปเสียเลย และย้ายไปที่อื่น แต่ติดขัดด้วยยังไม่ครบเดือนตามกำหนด จึงต้องทนอยู่ปฏิบัติที่วัดสนามในไปก่อน ต่อเมื่อพ้นเดือนแล้ว จึงจะเป็นไทแก่ตัวเสียที

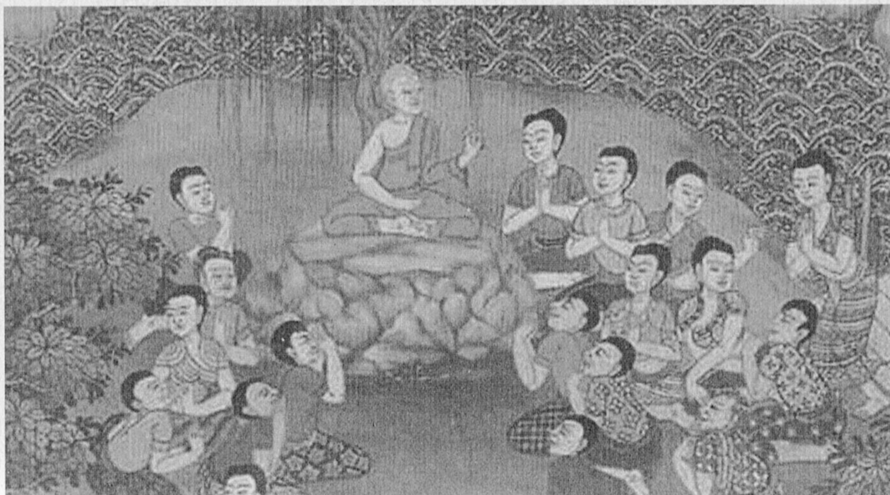
ทั้งๆ ที่เครียดตลอดวัน ก็ยังปฏิบัติผิดๆถูกๆต่อไป เย็นวันนั้นมีอาจารย์ท่านหนึ่งมาให้ข้อแนะนำ ทำให้ตนร้องอ๋อว่า ที่ให้เดินและเคลื่อนไหวกาย ด้วยใจสบายนั้น มีความหมายตามตัวอักษรจริงๆ คือ เดินแบบปกติ เคลื่อนไหวกายสบายๆ ไม่ต้องเอาใจไปไว้ที่ไหนทั้งสิ้น เพียงแต่ให้รู้เมื่อเกิดความคิดฟุ้งลอยออกไปจากการปฏิบัติ ภายหลังก็เข้าใจเพิ่มขึ้นว่า การเคลื่อนไหวใช้อิริยาบถ ตามแนว

ปฏิบัตินี้ กล่าวโดยสรุป ก็คือเป็นอุปกรณ์หรืออุบายในการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะและปราดเปรียวว่องไวในการรู้เท่าทันความคิดที่ฝันฟุ้งปรุงแต่งไปโดยไม่เจตนา คืนนั้นก็เลยเกิดกำลังใจปฏิบัติ แต่แล้วก็หามีอะไรดีขึ้นไม่ เพราะความเข้าใจดังกล่าวเป็นเพียงขั้นความคิดเท่านั้น หาได้รวมถึงการประสบแก่ใจไม่ ยิ่งกว่านั้นการทำผิดวิธีมานานกว่า ๓ สัปดาห์ อย่างหามรุ่งหามค่ำนั้น ได้สร้างอุปนิสัยอย่างใหม่ขึ้นมา พอจะเดินหรือเคลื่อนมือใจมันก็เตรียมจ้องความคิด หรือมิเช่นนั้นก็เพ่งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่จะเคลื่อนไหวเอาไว้แล้ว แม้จะสลัดทิ้งไปก็ไม่ได้ผล

เช้าวันรุ่งขึ้น แม้จะพยายามบอกตัวเอง ให้ทำใจสบายแต่ใจมันไม่ไปด้วย คอยแต่จะตะครุบห้ามความคิด ผลก็คือ ความเครียดรุนแรงกว่าที่แล้วๆ มา ตอนเย็น เริ่มมีอาการปวดที่แขนซ้าย พอตกค่ำก็กำเริบมากขึ้น แต่ใจก็ยังคิดว่าวันต่อๆ ไปคงจะสดใสกว่านี้ แต่พอวันรุ่งขึ้น ก็รู้ว่าร่างกายไปไม่ไหวแล้ว แขนปวดมาก นอนไม่หลับ ตาค้าง สมองฟุ้งซ่านไปหมด ถึงตอนนี้ ก็ไม่มีแรงที่จะหยุดจะห้ามความคิดแล้ว มันคิดไปเรื่อยจนกระเจิงไปหมด เช้าวันต่อมา ไม่อาจไปบิณฑบาตได้ และนอนกลางวันเป็นครั้งแรกชดเชยคืนก่อนที่นอนไม่หลับ

เมื่อมาฝึกที่วัดสนามในได้ไม่นาน ก็มีความหวังว่า จะเป็นทางออกให้แก่ตนได้ในด้านการเจริญสติ เพราะอานาปานสติภาวนานั้น ที่แล้วมาข้าพเจ้าไม่ประสบความก้าวหน้าเลย แต่เมื่อเปลี่ยนวิธี มาพึ่งพิงทางนี้ก็ต้องมีอันเป็นไปอีก เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในชะตากรรมของตัวเองมาก ตอนนั้นแหละ ที่เข้าใจพุทธภาษิตที่ว่า *ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน* ถึงที่สุดแล้วก็ไม่มีใครช่วยเราได้ หากเทพยดามีจริงก็ไม่อาจทำอะไรได้ คนที่จะแก้ปัญหาของเราได้ ก็คือเราเท่านั้นเอง หลวงพ่อเทียนแม้ท่านจะมีความสามารถอย่างยิ่งในการฝึกสอนกรรมฐาน ทั้งยังให้ความใส่ใจกับข้าพเจ้ามาก มาสอบอารมณ์ที่กุฏิทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง แต่ก็ไม่อาจทำให้เข้าใจอะไรได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว จะพึ่งใครได้อีกต่อไป

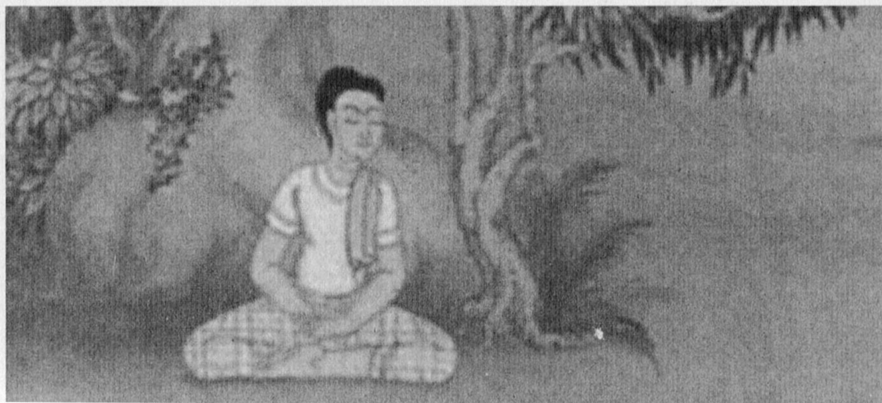
บัดนี้ ข้าพเจ้าได้มาถึงจุดตีบตันแล้ว สถานการณ์บังคับให้จำต้องหันมาพึ่งตนเองอย่างจริงจัง เพราะในเวลานั้นมีแต่ตนเองเท่านั้น ที่จะพาให้ผ่านพ้นความทุกข์ไปได้



โดยที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมนั้น จะต้องยังความผาสุกให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ จะต้องเป็นสุขาปฏิปทายิ่งกว่าทุกขาปฏิปทา อีกทั้งการปฏิบัติแนวนี้ยังเน้นการทำอย่างสบาย แบบเล่นๆ (แต่ทำไม่หยุด) ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเริ่มมาให้ความสนใจแก่ความรู้สึกของตนเองอย่างจริงจัง โดยพยายามเสาะหาวิธีปฏิบัติและการวางจิตวางใจที่จะทำให้ตนเองรู้สึกสบายอย่างแท้จริง แม้จะยังไม่ถึงกับละทิ้งแนวทางหรือหลักการของหลวงพ่อเทียน แต่ก็มิได้หมายมั่นเอาจริงเอาจังกับคำสั่งสอนอื่นๆของครูบาอาจารย์อีกต่อไป หากพยายามใช้วิธีการของตัวเอง ที่จะทำให้เกิดความสบายใจ ความรู้สึกเครียดอย่างรุนแรงและยืดเยื้อ บีบบังคับให้ต้องหาทางออกเช่นนี้

ดูเหมือนว่า นี้จะเป็นทางออกเดียวเท่านั้นสำหรับข้าพเจ้าในเวลานั้น เพราะเพศบรรพชิตไม่เอื้อให้ข้าพเจ้าสามารถคลายเครียดด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เตร็ดเตร่ดังแต่ก่อนได้อีกต่อไป ยิ่งเมื่อไปไหนไม่ได้ ด้วยอำนาจอธิษฐาน ก็ยิ่งต้องหันมาหาตนเองและการปฏิบัติเป็นทางออก เมื่อเริ่มคลำทางของตัวเอง โดยมิได้คำนึงถึงคุณวิเศษอันจะพึงบังเกิดจากการปฏิบัติแนวนี้ หากหวังเพียงแต่ให้ความเครียดบรรเทาไปเท่านั้น ก็เริ่มรู้สึกปลอดโปร่งมากขึ้น ความกดดันบีบคั้นจางลงไปเป็นลำดับ

ประจวบกับช่วงนั้นหลวงพ่อคำเขียนว่างลงมากรุงเทพฯ ได้ให้คำชี้แนะแนวปฏิบัติบางประการ เมื่อประกอบกับความรู้สึกที่คลายตัวดังกล่าวแล้ว ก็เริ่มที่จะเข้าใจแล้วว่า การปฏิบัติแบบสบายๆ ประหนึ่งทำเล่นๆแต่จริงจัง ตามที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำนั้น เป็นอย่างไร มิใช่การปฏิบัติที่ผลักดันด้วยการเอาเป็นเอาตายกับผลที่จะเกิดขึ้น หากเป็นการกระทำโดยปราศจากการอยากได้ใคร่เอา(ตัณหา) ในผล ซึ่งจะเกิดขึ้นหรือไม่นั้นเป็นเรื่องอนาคต **เป็นการปฏิบัติที่เกิดจากความพอใจที่ได้กระทำและประกอบเหตุ(ฉันทะ) จะทำผิดพลาดอย่างไร ก็ไม่เสียใจ ผลจะออกมาอย่างไรก็ไม่หวั่นไหว มุ่งประกอบเหตุแต่เพียงอย่างเดียว ด้วยเชื่อว่าหากทำอย่างไม่ลดละ ผลย่อมทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงตนออกมาในที่สุด เป็นการปฏิบัติที่มุ่งแต่ปัจจุบันขณะ คืออยู่กับการกระทำที่กำลังดำเนินไป ไม่วอกแวกกับความผิดพลาดที่ได้ผ่านพ้นไป และไม่ชะเง้อมองหาผลที่จะบังเกิดขึ้นข้างหน้า** อันมีแต่จะทำให้เกิดอาการเกร็งและบีบคั้น เป็นการกระทำด้วยใจสบาย ดุจเดียวกับการวาดรูปเล่น ตอกตะปูเล่นฉะนั้น จะต่างกันก็ตรงที่การเจริญสตินั้น ทำอย่างต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่และอยู่บนจุดสมดุลระหว่างการวางจิตวางใจอย่างสบาย คลายความยึดมั่นในผล กับการเอาใจใส่ใฝ่พยายามอย่างไม่หยุดหย่อน



เมื่อทำเช่นนี้ติดต่อกันบ่อยครั้ง ความรู้สึกที่เคยขาดๆ หายๆ เนื่องจากใจไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ หรือเพราะเฝ้าเพ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เริ่มต่อเนื่องเป็นกระแสและชัดเจนขึ้น เมื่อกายเคลื่อนไหว ใจก็รู้สึกถึงอาการนั้น เมื่อฝันฟุ้งปรุงแต่งหรือหมกมุ่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ก็รู้ตัวเร็วขึ้น โดยนัยนี้สติก็แก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ ความสลึมสลือไม่กระจ่างชัดในกิริยาอาการของตนที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวันก่อนหน้านั้น ก็เริ่มกลายเป็นความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและอิริยาบถต่างๆ มากขึ้น

ถึงตรงนี้ ข้าพเจ้าก็เข้าใจในคำสอนชี้แนะของครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆมากขึ้น การที่ข้าพเจ้าเดินผิดทาง เป็นเพราะตีความประสบการณ์ของท่านคลาดเคลื่อนไป ข้าพเจ้าลืมคิดไปว่า**การนำเอาประสบการณ์ภายในมากล่าวแก่ผู้อื่นนั้น คำพูดย่อมไม่อาจสื่อสารสภาวะภายในออกมาได้อย่างแม่นยำ** เมื่อจะพูดถึงประสบการณ์ภายในอันเป็นนามธรรมนั้น เราย่อมอาศัยรูปธรรมหรืออาการที่เราคุ้นเคยและมีลักษณาการใกล้เคียงกับนามธรรมนั้นมากล่าวเปรียบเทียบ แต่ปัญหาคือ บ่อยครั้งที่ผู้ฟังไม่คุ้นเคยกับรูปธรรมหรือสิ่งที่ผู้พูดนำมาเทียบเคียง จึงย่อมไม่อาจเข้าใจประสบการณ์ภายในที่ต้องการสื่อได้ หรือถึงคุ้นเคยก็มักจะตีความไปตามแง่มุมที่ตนเข้าใจ ซึ่งมักไม่ตรงกับสภาวะภายในของผู้พูด ข้าพเจ้าเองก็ตกอยู่ในสภาพของผู้ฟังดังกล่าว จึงไม่อาจเข้าใจได้ว่า "ความรู้สึก" หรือ "หรือความรู้สึกตัว" หรือ "สติ" ที่ได้รับฟังนั้นเป็นอย่างไร แม้จะใช้ความคิดไตร่ตรองถ้อยคำตามตัวอักษรของผู้พูดก็ไม่เข้าใจ จนเมื่อได้ประสบสัมผัสกับตัวเองโดยบังเอิญแม้จะเพียงประพิมประพาย จึงค่อยเข้าใจคำชี้แนะของท่าน

นับแต่นั้นมา ก็พยายามเริ่มต้นใหม่ ปลอบใจตัวเองว่า ที่แล้วๆมาเป็นบุพกรรมของตัวเอง ที่ชอบคิดซับซ้อนนอกตัวอย่าง ไม่คิดจะดูจิตของตน พอครูบาอาจารย์บอกให้ทำเล่นๆ ก็ทำไม่เป็น เพราะนิสัยมันจริงจังเสียแล้ว หากทำอะไรเอาจริง ใจก็จะเกร็งบีบบังคับตัวเองตามไปด้วย ที่จะทำการอย่างเอาจริงเอาจังแต่วางใจให้สบายนั้น ทำได้ยาก ยิ่งครูบาอาจารย์สอนให้ทำโดยไม่ต้องหวังอะไรด้วยแล้ว ยิ่งทำยากขึ้นไปอีก เพราะโดยปกติการที่ข้าพเจ้าจะมีวิริยะทำสิ่งใดอย่างจริงจังนั้นก็เพราะเอาความหวังเข้าเป็นแรงผลักดัน คิดฝันเพื่อล่อตัวเองให้ทำงานหนัก คนอื่นอาจจะทำจริงจังโดยวางใจสบาย ประหนึ่งทำเล่นๆ และไม่หวังผลอะไร แต่ข้าพเจ้านั้น แทบจะสิ้นหวังกับการทำใจอย่างนั้น หากจะทำอะไรชนิดที่ต้องทุ่มทั้งตัวแล้ว ใจจะเฝ้ามองจดจ่อ และบังคับตัวเองอยู่ตลอดเวลา เกิดอาการเกร็งขึ้นมาทางใจ ขณะเดียวกันก็จะสร้างความหวังไว้มาก เพื่อให้เป็นพลังขับเคลื่อนตัวเองจนกลายเป็นความร้อนรนไปโดยไม่รู้ตัว แม้บางกิจ ความหวังอาจจะน้อย เพราะมีอุปสรรคมาก แต่ก็ยังมีความมุ่งหวังอยู่นั่นเอง ด้วยเหตุฉะนี้ จึงถือว่าเป็นวาสนานิสัยของตัวเอง ที่เป็นบุพกรรม อันเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ คิดอย่างนี้ได้ก็สบายใจดีเหมือนกัน แต่ก็ไม่ทำให้วางมือด้วยความทดท้อต่ออุปสรรค

ความสิ้นหวัง ผิดหวัง แม้จะเจ็บปวดอย่างไร แต่ข้อดีคือนอกจากจะทำให้เราอดทน เป็นการทดสอบตนเองแล้ว ยังทำให้เราอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น ภาพที่วาดให้แก่ตัวเองว่าเป็นคนเก่งวิเศษกว่าคนอื่น หรือหวังว่าตนจะเหนือกว่าคนอื่นๆ นั้นแทบจะสูญหายไปสิ้น ทำให้เรากลับกลายเป็นคนธรรมดาเล็กๆ คนหนึ่ง ซึ่งถึงที่สุดแล้วไม่มีใครจะช่วยเราได้ ยกเว้นตัวเราเอง ก่อนนั้น นึกแต่จะสอนคนอื่น เตรียมคำพูดที่จะชี้แนะใครต่อใคร ด้วยคิดว่าตัวเองรู้ดีแล้ว แต่แล้วนั่นก็เป็นฝันกลางวัน ความผิดหวังสอนตัวเองดีนักแล มิให้ประมาท และมิให้อหังการ

เย็นวันที่ ๓๐ ของการปฏิบัติ ปรากฏว่า สามารถประคับประคองใจไม่ให้เพ่ง ทำให้เดินจงกรมได้เกือบชั่วโมง โดยเครียดน้อยมาก เกิดความปีติดีใจอย่างแรงกล้า มีความหวังขึ้น หมายมั่นปั้นมือว่า จะทำให้ตลอดทำนองนี้อีก แต่ที่ไหนได้ พอตั้งใจคาดหวังขึ้นมา ก็มีอาการเกร็งอีก เดินจงกรมค่ำวันนั้นและเช้าวันรุ่งขึ้นจึงมีแต่ความเครียดกลับคืนมา เสียใจมากตอนนั้น แต่ก็พยายามหาวิธีแก้ไข สายวันนั้นเริ่มต้นใหม่ เดินจงกรมตลอดวัน โดยพยายามวางจิตวางใจให้เป็นปกติ ปรากฏว่ามีทีท่าดีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ข้าพเจ้าจึงตั้งใจว่าจะอยู่ที่วัดสนามในต่ออีก ๑ เดือน เพราะไหนๆ ก็บากบั่นมาถึงขั้นนี้แล้ว จะละเลิกไปก็น่าเสียดายอยู่

หลังจากวันนั้น ก็พอจะหาอุบายให้กับตัวเองได้ เพื่อที่จะปฏิบัติโดยไม่ให้ถูกความเครียดรบกวน ตอนนั้น เกิดความรู้สึกว่า สติของตัวเองพัฒนาขึ้นแล้ว เพราะเวลาคิดโดยไม่ตั้งใจ คิดได้ไม่นานก็รู้สึกตัว การปฏิบัติช่วงนี้ ข้าพเจ้าใช้แต่อิริยาบถเดินเพียงอย่างเดียว เพราะรู้สึกเป็นธรรมชาติมากกว่า ทำให้เครียดน้อยกว่าการยกมือเป็นจังหวะ แต่ความที่เดินมาก ขาเริ่มทรุดลงเรื่อยๆ ยิ่งปวดเท่าไรยิ่งฝืนใจตัวเองสู้ เกิดความคาดหวังอยากจะให้รู้เข้าใจรูปนามเร็วๆ จะได้เลิกเดินเสียที จึงเกิดความทุกข์ในการปฏิบัติขึ้นมาอีก ทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ ยิ่งมีวันหนึ่งหลวงพ่อเทียนท่านกำชับให้ปฏิบัติมากขึ้น ท่านคงเข้าใจว่า ที่แล้วๆมา ข้าพเจ้าไม่ได้เอาจริงกับการปฏิบัติ เหตุการณ์วันนั้นทำให้ข้าพเจ้าเกิดความหวั่นไหว รู้สึกว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว ที่ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ตอนนั้นทั้งเสียใจ ท้อใจ และเกิดมานะทิฐิ จึงตั้งจิตอธิษฐานว่าถึงอย่างไรก็ตามจะทำให้สุดฝีมือเต็มที่จนครบกำหนดสิ้นเดือน ไม่ว่าจะเบื่อหน่ายเพียงใดก็ตาม

จากนั้นจึงทุ่มเทปฏิบัติเต็มที่ เวลาปฏิบัติก็อยากให้เห็นมรรคเห็นผลอยู่ร่ำไป เกิดความร้อนรนขึ้นมาอีก เมื่อไม่เห็นผลก็เป็นทุกข์ซ้ำอีก เกิดความเบื่อหน่ายปฏิบัติแต่ละคราวก็คอยนับนาทีให้หมดชั่วโมง และหมดวันเป็นการฝืนทนเดินด้วยแรงวิริยะอย่างเดียว แต่ฉันทะไม่เกิด จนถึงวันที่ ๔๑ ของการปฏิบัติ ทนปวดขาไม่ไหว ต้องหยุด เสียใจมิใช่น้อย แต่ก็ไม่อาจเอาชนะสังขารได้ เดชะบุญมีเพื่อนซึ่งเป็นหมอนวดมือดีมานวดเฟ้นให้ ไม่นานก็กลับมาเดินได้ดี

หลังจากวันนั้นก็ตั้งใจใหม่ พยายามไม่คาดหวังอะไรมาก ถือเอาความสุขจากการเดินเป็นสำคัญ ส่วนความสุขที่จะเกิดจากความสมหวัง ได้รู้เรื่องรูปนามนั้นเป็นเรื่องอนาคต ที่ไม่พึงเอามาเป็นอารมณ์ ควรจะสนใจแต่ความสุขจากปัจจุบันขณะมากกว่า กอปรกับตอนนั้น รู้เท่าทันความคิดไวขึ้น การเดินจงกรมเริ่มลงตัวจึงเกิดความเพลิดเพลินเป็นลำดับ วันหนึ่งๆ จึงผ่านไปอย่างทุกข์ร้อนน้อยลง สัปดาห์ที่ ๖ และ ๗ เป็นช่วงที่ปฏิบัติอย่างมีความสุขมากกว่าที่เคยผ่านมา แม้จะมีคนมาเยี่ยมก็ไม่ฮึดฮัดขัดใจเหมือนก่อน ไม่คิดว่าเขามาขัดเวลาปฏิบัติ ซึ่งเท่ากับทำให้เสียอารมณ์และให้เวลาที่จะ **"บรรลุ"** เนิ่นนานออกไป แต่ก่อนนั้นแม้แต่พ่อแม่มาเยี่ยมก็ไม่สู้พอใจ บางครั้งหลุดปากถามไปว่า "มาทำไม" ด้วยซ้ำ แต่เมื่อทำใจให้สบาย บอกกับตนเองว่า ตอนนี้สติก็ดีกว่าเมื่อก่อนมากแล้ว ถือว่าเป็นกำไรชีวิต เพราะเมื่อแรกมาปฏิบัติ ก็มิได้คาดหวังอะไร เพียงแต่ว่าขอให้ผ่านชีวิตพระปฏิบัติไปได้อย่างสมศักดิ์ศรี คือทำสุดฝีมือก็พอใจแล้ว ความคาดหวังอะไรนอกนั้น เป็นสิ่งที่วาดขึ้นภายหลังทั้งสิ้น ฉะนั้นแม้นไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่ควรถือเป็นความผิดหวังหรือความล้มเหลว

การปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน สำหรับข้าพเจ้าแล้ว เป็นเรื่องของความท้อแท้และมีกำลังใจสลับกัน ในยามท้อแท้ ก็พยายามนึกถึงคนที่ลำบากกว่าตนทุกข์ระทมโศกเศร้า เหงาเซ็งยิ่งกว่าตน บางคราวก็นึกถึงคนที่เอาชนะทุกข์ได้ด้วยความเพียร แม้จะเจ็บปวด แต่ก็แย้มยิ้มในผลที่ได้รับในภายหลัง เรื่องราวของ

บุคคลที่พบเห็นในหนังสือและภาพยนตร์ได้หวนกลับมาเป็นอนุสติเพิ่มพูนวิริยะและกำลังใจให้มากขึ้น นึกไปถึงคนอย่าง *อองรี ชาเรียร์* หรือ *ปาปิญอง* ซึ่งสามารถทนอยู่ในคุกมืดและร้อนอับดังนรกได้นานถึง ๕ ปี ด้วยการเดินนับก้าวไปมาตลอดทั้งวันเพื่อตรึงจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านถึงอดีตและอนาคต ซึ่งมีแต่จะบั่นทอนใจให้เป็นโรคประสาท ในยามเบื่อหน่ายทดท้อต่อการเดินจงกรมและการปฏิบัติก็นึกไปถึงคนอย่าง *ฮาโรลด์ อับราฮัม* ตัวเอกในภาพยนตร์และหนังสือเรื่อง “Chariots of Fire” ซึ่งเป็นเรื่องราวของนักวิ่งโอลิมปิคที่คว้าเหรียญทองและชื่อเสียง ซึ่งล้วนแต่เป็นมายาที่สมมติกันขึ้นมา หาใช่สาระแท้จริงของชีวิตไม่ แต่แล้วเขากลับอุทิศตัวอย่างยิ่งกับสิ่งสมมตินั้น ก็แล้วสิ่งที่เราประสงค์นั้น มิใช่สิ่งทรงคุณค่า และสาระเหนือกว่าเหรียญทองโอลิมปิคดอกหรือ ถ้าเช่นนั้นแล้ว ไยมัวทอดหุ่ยเฉื่อยเนือยเล่า

แต่สิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้นก็คือ การรำลึกว่าการปฏิบัติธรรมครั้งนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต ที่จะเป็นบทเรียนให้แก่อนาคต หากทำสุดฝีมือแล้ว ก็จะเป็นกำลังใจให้แก่ตนเองในภายภาคหน้า ในทางที่จะเพิ่มพูนวิริยะให้ยิ่งขึ้นไปในยามที่เกิดท้อแท้ อีกประการหนึ่ง หากทำสุดฝีมือแล้วและยังไม่อาจเข้าใจธรรม ก็จะไม่เสียใจ ไม่โทษตนเอง เพราะได้ทำจนถึงที่สุดแล้วถึงจะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา แต่ความภูมิใจในตนเองย่อมเกิดขึ้น สำหรับข้าพเจ้านี้เป็นสิ่งสำคัญนัก การนึกคิดเช่นนี้ ทำให้เอาชนะความท้อแท้ได้ พยายามปฏิบัติให้มากแม้จะเป็นทุกข์หลายครั้งหลายครา แต่ความทุกข์นั่นแหละเริ่มสอนตนเองให้ทำใจเป็นกลางๆ ไม่วาดหวังจนฮึกเหิม และไม่ท้อแท้จนหดหู่

การปฏิบัติที่เริ่มจะถึงจุดจบ เมื่อใกล้สิ้นเดือนที่ ๒ ตามกำหนดอธิษฐาน ได้กลายเป็นการปฏิบัติที่เป็นสุข เปี่ยมด้วยความแช่มชื่นแจ่มใสอีกครั้งหนึ่ง เมื่อหลวงพ่อเทียนได้มาให้กรรมฐานใหม่ แต่คราวนี้ ท่านแนะนำข้อพึงปฏิบัติเพิ่มเติม กับบอกให้ข้าพเจ้ามีขันติ แม้ที่กุฏิจะร้อน ก็ต้องอดทน บ่ายวันนั้นจึงทำตามคำแนะนำของท่าน โดยกลับไปฝึกคนเดียวที่กุฏิ หลังจากที่ย้ายไปฝึกที่ลานวัดช่วงกลางวันตลอด ๔ สัปดาห์ก่อน อันเป็นวิธีหนึ่งในการคลายความเครียด เมื่อได้ปฏิบัติตามคำแนะนำก็เห็นผลก้าวหน้ากว่าเดิม ความเครียดแม้จะเกิดขึ้น แต่ก็น้อยและทำใจได้ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีเกิดได้ ก็ดับได้



ช่วงหลังทำใจได้ดีขึ้น คล่องแคล่วขึ้น แม้จะยังไม่ประจักษ์วิปัสสนาญาณ แต่สติก็เติบกล้าขึ้น จนจะกลายเป็นนิสัย สำหรับข้าพเจ้าแล้วสิ่งนี้นับว่าสำคัญยิ่ง เพราะชั่วชีวิตนี้ยังจะต้องปฏิบัติธรรมอีกหลายปีตราบอายุขัย หากสามารถสร้างนิสัยใฝ่ปฏิบัติได้ด้วยฉันทะ จะเป็นคุณแก่ตนเองในระยะยาว ดังนั้นเมื่อเกิดความลังเลสงสัยในเรื่องผลที่จะเกิดขึ้น ก็อาศัยความคิดดังกล่าวระงับไปได้

โดยที่กำลังใจและความใฝ่ธรรมได้บรรเจิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงประสงค์ที่จะอยู่วัดสนามในต่อไป แทนที่จะกลับวัดทองนพคุณตามกำหนดเดิม เพื่อกลับไปอ่านและขีดเขียนหนังสือตามใจชอบ เพราะระยะหลัง ความร้อนรนขวนขวายที่จะหาหนังสือพิมพ์หรือหนังสืออื่นๆอ่านลดลงไปมาก มีการปฏิบัติเข้ามาแทนที่ จึงคิดเลื่อนการสึกออกไป แม้จะครบกำหนดลางาน ๓ เดือนแล้วก็ตาม แต่ก็ยังเกรงใจเพื่อนๆ ที่ต้องแบกรับภาระแทนข้าพเจ้าขณะที่ลาบวช ทั้งๆที่แต่ละคน ก็มีงานเต็มมืออยู่แล้ว ครั้นปรึกษากับเพื่อนๆ เพื่อนก็ใจดีนัก ไม่ขัดข้องที่ข้าพเจ้าจะบวชต่ออีก ๑ เดือน

การปฏิบัตินับแต่นั้น ก็สนุกขึ้น แม้มีกิจออกไปข้างนอกก็ไม่รู้สึกกระไร ยิ่งนึกสนุก ยิ่งอยากบวชต่อไปอีก เพราะเริ่มคุ้นเคยกับชีวิตสงบแบบพระ ซึ่งแต่ก่อนนั้นเฝ้าแต่จะสึกเพื่อโลดแล่นกลับไปในโลกแห่งกิจกรรมใหม่ เตรียมโครงการหลังสึกมากมาย ยิ่งไปกว่านั้น ใจยังนึกไปถึงภาพยนตร์อย่าง “คานธี” “อีที” และอีก

หลายเรื่องที่นักดูหนังไม่ควรพลาด แต่เมื่อมีความสุขจากการภาวนาเข้ามาแทนที่ความสุขจากมหรสพก็มีอิทธิพลดึงดูดใจน้อยลง

เมื่อครบกำหนดอีก ๑ เดือน ก็ยังหาจุใจไม่ แม้จะยังมีความรู้สึกเกาะเกี่ยวกับเพศฆราวาสอยู่ แต่ก็เลือกที่จะบวชต่ออีก โดยที่ทั้งทางบ้านและเพื่อนๆ ก็ไม่ขัดข้องเช่นเคย เป็นอันว่าได้บวชต่อไป แต่การปฏิบัติได้ลดความเข้มข้นลงไปเพราะมีกิจที่ต้องทำเพื่อลดทอนภาระที่ฝากเพื่อนๆแบกรับในระหว่างบวช จนเมื่อถึงวันเข้าพรรษา จึงได้ปลอดจากการงานและได้กลับมาหลีกเร้นปฏิบัติอย่างจริงจัง และต่อเนื่องที่วัดป่าสุคะโตของหลวงพ่อคำเขียน เมื่อออกพรรษา ก็สงสัยว่า จะได้บวชต่อจนครบปีหรือไม่ เพราะที่บวชมาได้ ๘-๙ เดือน ก็นับว่าเกินความคาดหมายแล้ว ไปๆ มาๆ ก็กลายเป็นว่า ชีวิตการบวชได้ขยายออกไป จนกระทั่งบัดนี้ เวลาผ่านมาได้ ๒ ปีเศษแล้ว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสาเหตุที่เลื่อนวันสึกออกไปไม่มีกำหนด มิใช่เพราะต้องการพักผ่อนต่อไปอีก ถึงเวลานี้ ไม่มีความจำเป็นสำหรับข้าพเจ้ามากนักที่จะต้องแยกการพักผ่อนออกจากกิจกรรมทางสังคมดังแต่ก่อน สิ่งที่ได้เรียนรู้มา เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้อาศัยงานการและกิจกรรมนั้นเอง เป็นปัจจัยในการภาวนาโดยเฉพาะการเจริญสติได้มากขึ้นกว่าแต่ก่อน แม้เวลานี้จะยังไม่อาจบอกได้ว่า ตนปีกกล้าขาแข็งจนไม่จำเป็นต้องปลีกตัวปฏิบัติในที่สงบสงัดอีกต่อไปก็ตาม แต่ข้าพเจ้าก็ประจักษ์ชัดเจนขึ้นว่า **การเกื้อกูลผู้อื่น โดยวิถีทางแห่งสติปัฏฐานนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับการเกื้อกูลตนเองโดยแท้**

ชีวิตการบวช หลังจากพรรษาแรก เป็นช่วงแห่งการผสานการเจริญสติเพื่อประโยชน์ตนเข้ากับการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ท่าน กล่าวเฉพาะการปฏิบัติธรรมส่วนตนแล้ว แม้ความทุกข์ความไม่สมหวังจะเข้ามาเยือนอีก แต่นับว่าเบาบางกว่าเมื่อแรกปฏิบัติมาก ตลอด ๘๐ วันแห่งการฝึกสติอย่างต่อเนื่องที่วัดสนามในนั้น ชีวิตได้ประสบกับความปั่นป่วนแปรเปลี่ยนของอารมณ์อันหลากหลายทั้งทุกข์และสุข ทั้งกุศลและอกุศล เป็นประสบการณ์เข้มข้นมิใช่น้อย โดยเฉพาะในช่วงเดือนแรกจะว่าไปแล้ว ไม่เคยมีครั้งใดในชีวิตที่ข้าพเจ้าจะต่อสู้กับตัวเองอย่างหนักและต่อเนื่องเหมือนครั้งนั้น

ก่อนหน้านั้น แม้จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆมามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังเหตุการณ์ ๖ ตุลา ๒๕๑๙ ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องประสบกับการคุกคามของรัฐและผู้เผด็จการ ซึ่งจับตามองกลุ่มที่ข้าพเจ้าสังกัดด้วยความหวาดระแวง ก่อให้เกิดความประหวั่นพรั่นพรึงและแทบจะท้อแท้ แต่ทั้งหมดนี้ก็ไม่อาจเทียบได้กับความกดดันบีบคั้นที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆดังกล่าว ความรู้สึกว่าตนเป็นคนล้มเหลว สิ้นเรี่ยวสิ้นแรง เกิดขึ้นติดต่อกัน วันละหลายครั้ง จนแทบจะล้มทั้งยืนด้วยน้ำตา เป็นครั้งแรกที่รู้สึกถึงความไร้สมรรถนะโดยสิ้นเชิง และมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ทั้งหมดนี้มิใช่อะไรอื่น หากเป็น**ผลแห่งการผูกพันมั่นหมายอย่างไม่รู้เท่าทันตนเอง**

แต่เมื่อสามารถฟันฝ่าช่วงกดดันนั้นมาได้ ก็อดนับถือตัวเองไม่ได้ รู้สึกรักตนเองมากขึ้น รักเพราะได้ประจักษ์ว่า ตัวเรานั้นแหละเป็นที่พึ่งพิงของตนเอง และเป็นมิตรในยามยากอย่างแท้จริง ด้วยความสมัครพรักพร้อม ร่วมแรงร่วมใจอย่างอดทนขององค์ธรรมและทุกส่วนที่ประกอบเข้าเป็นชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็น วิริยะ ขันติ ปัญญา ใจ และกาย จึงทำให้ผ่านความทุกข์มาได้ ในขณะเดียวกัน ก็รักตนเอง เพราะได้รู้จักตนเองมากขึ้น ความอ่อนแอด้อยความสามารถทำให้รู้สึกว่าตนเป็นมนุษย์มากขึ้น และพร้อมกันนั้น ก็เห็นคุณค่าของความทุกข์ยิ่งขึ้น ไม่มีอะไรที่จะผลักดันเคี่ยวเข็ญปัญญาให้แสดงสมรรถนะอันวิเศษออกมาได้ดีเท่ากับความทุกข์ ปราศจากความทุกข์แล้ว การเรียนรู้ของข้าพเจ้า ย่อมพร่องลงไปครึ่งค่อนเลยทีเดียว

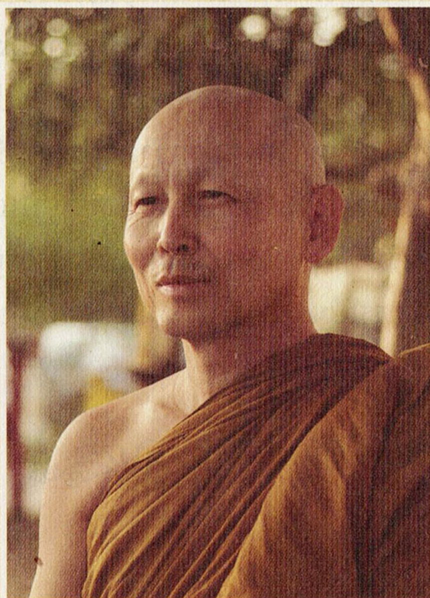


อย่างไรก็ตาม มาบัดนี้ เมื่อพินิจมองชีวิตโดยรวมแล้ว ความทุกข์ที่ได้ประสบมาในช่วงวันเวลาดังกล่าว ถึงที่สุดแล้วย่อมไม่อาจเทียบได้กับความทุกข์อันใหญ่หลวง ซึ่งรออยู่เบื้องหน้า สำหรับข้าพเจ้า ชีวิตการบวชและการปฏิบัติธรรมมิใช่อะไรอื่น หากเป็นไปเพื่อเผชิญกับความทุกข์ดังกล่าวนั่นเอง มิใช่การหลีกหนีหรือตกอยู่ใต้อำนาจของมัน แต่จะว่าไปแล้ว **มิใช่แต่ความทุกข์เบื้องหน้าเท่านั้น แม้ความทุกข์และอกุศลธรรมซึ่งเกิดขึ้นในใจบัดนี้ ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ขับเน้นคุณค่าของการภาวนาให้โดดเด่น จนกลายเป็นความจำเป็นของชีวิตขึ้นมา การเผชิญกับทุกข์ภัยเหล่านี้อย่างชัดเจน ไม่พลัดไปในทางสุดโต่งทั้ง ๒ ข้าง รู้จักประมาณ ผ่อนหนักผ่อนเบา ล้วนเป็นเรื่องของศาสตร์และศิลป์** และนี่เองเป็นปัจจัยสำคัญให้ข้าพเจ้าก้าวสู่การฝึกฝนโดยนัยแห่งไตรสิกขา ในร่มเงาแห่งผ้ากาสาวพัสตร์ ซึ่งแท้ที่จริง ก็คือการกลับมาสู่ร่มเงาภายในตนนี้เอง ด้วยสิ่งอันจำเป็นสำหรับการขับเคี่ยวเผชิญทุกข์นั้น มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคน เมื่อใดที่เรากลับมาหาสมบัติอันแฝงเร้นภายใน ซึ่งเรามักมองข้ามไป เมื่อนั้นเราจึงจะเป็นใหญ่เหนือความทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่แต่ความทุกข์เฉพาะตนเท่านั้น หากรวมถึงความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ คนรอบข้างด้วย

กระนั้นก็ตาม ที่พูดเช่นนี้ มิได้หมายความว่า ข้าพเจ้าจะยืนหยัดมั่นคงในเพศบรรพชิต ตราบจนชีวิตจะหาไม่ นั่นเป็นเรื่องของเหตุปัจจัยภายภาคหน้าอันมิอาจคาดเก็งได้ แม้กระทั่งปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าก็ต้องยอมรับว่ายังมองไม่เห็นเลยว่า ตนจะดำรงชีวิตในเพศนี้ไปตลอดได้อย่างไร อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเวลานี้ข้าพเจ้าจะยังมีวิสัยที่โน้มไปทางเพศฆราวาสอยู่มาก ข้าพเจ้าก็ยังรู้สึกถึงความปลอดโปร่งอิสระที่ได้รับจากชีวิตที่กำลังเป็นอยู่อยู่นั่นเอง แม้เมื่อประสบทุกข์ก็ยังพบสุขในชีวิต สำหรับข้าพเจ้าแล้ว นี้เป็นประสบการณ์อันทรงคุณค่า ที่ยากจะได้พบสัมผัสในช่วงชีวิตการเป็นฆราวาสที่ผ่านมาเลยทีเดียว



พิมพ์ครั้งแรกใน "เพื่อรักและรู้จักตนเอง" ๒๕๒๘



“...สถานที่จะน่าอยู่หรือน่าปฏิบัติธรรมหรือไม่ จึงอยู่ที่ใจโดยแท้
ถ้าเอาแต่บ่นหรือจับจ้องแต่ส่วนที่ไม่ดี ก็จะเห็นปัญหาเต็มไปหมด อยู่ก็ไม่มีความสุข
พาลให้ไม่อยากปฏิบัติธรรม แต่ถ้ามองหาส่วนดี ก็จะเห็นข้อดีมากมาย
ทำให้รู้สึกว่าน่าอยู่และน่าปฏิบัติธรรม...”

บทที่ ๑๐
เข้าปริวาส



คนทั่วไปน้อยคนจะรู้ว่า "งานปริวาส" เป็นแหล่งชุมนุมที่พระภิกษุสงฆ์นิยมไปหาประสบการณ์หรือพบเพื่อนใหม่จากทุกสารทิศ บางรูปจะตระเวนไปตามงานดังกล่าวจากจังหวัดนี้ไปจังหวัดโน้นตลอด ๙ เดือนที่ไม่ได้จำพรรษา จนได้ชื่อว่า "นักล่าปริวาส" ยิ่งไปงานดังกล่าวบ่อยมากเท่าไร เครือข่ายเพื่อนพระก็กว้างขวางมากเท่านั้น จะไปไหนมาไหนก็ไม่ขัดสนที่พัก สามารถค้างแรมตามวัดของเพื่อนพระได้อย่างสบาย บางรูปว่างนัก ออกปริวาสแล้วไม่มีอะไรทำก็เดินสายเยี่ยมเยือนเพื่อนพระตามจังหวัดต่างๆ จากเหนือจรดใต้ จากตะวันออกจรดตะวันตก

ฟังดูปริวาสเหมือนงานพบปะสังสรรค์ แต่ที่จริงเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อ "ลงโทษ" พระที่ทำผิดวินัยขั้นกลางเรียกว่าสังฆาทิเสส (ต่ำกว่าปาราชิกแต่หนักกว่าอาบัติทั่วไป) ตามพระวินัย พระรูปใดที่ต้องอาบัติดังกล่าว จะพ้นผิดได้ต้อง "อยู่กรรม" ๖ วัน ๖ คืน บวกกับจำนวนวันที่ปกปิดอาบัติดังกล่าวเอาไว้อีก ตลอดเวลาดังกล่าวท่านจะอยู่ในสภาพเหมือนถูกกักบริเวณ สิทธิหลายอย่างจะถูกเพิกถอน เช่น สอนใครไม่ได้ ไม่มีสิทธิได้รับความเคารพจากพระที่มีอาวุโสต่ำกว่าเป็นต้น

อย่างไรก็ตามเนื่องจากการปริวาสนั้นมีรายละเอียดปลีกย่อยมาก ดังนั้นวัดส่วนใหญ่ไม่สะดวกที่จะจัดกิจกรรมดังกล่าว มีเพียงไม่กี่วัดที่ "ให้บริการ" เรื่องนี้ซึ่งส่วนใหญ่จัดทำปีละครั้ง แต่มีบางวัดที่ให้บริการตลอดปี เมื่อความต้องการมีมาก แต่วัดที่ตอบสนองมีน้อย จึงเป็นธรรมดาที่หากมีจัดปริวาสที่ไหน ก็มักจะมีพระไปร่วมเป็นจำนวนมาก อาจเป็นหลายสิบหรือเป็นเรือนร้อย ประกอบกับมีความเชื่อว่าก่อนสึกควรเข้าปริวาส เพราะระหว่างที่บวชอยู่อาจต้องอาบัติไปโดยไม่รู้ตัว ออกจากปริวาสแล้วจะได้ "บริสุทธิ์" สึกไปจะได้พบกับความสุขความเจริญ ขณะเดียวกันชาวบ้านก็มีค่านิยมว่าทำบุญกับพระที่ออกจากปริวาสจะได้บุญมาก เพราะท่านบริสุทธิ์แล้ว จึงนิยมทำบุญในงานปริวาส ซึ่งก็เท่ากับดึงดูดให้พระไปเข้าปริวาสกันมากขึ้น เลยกลายเป็นงานชุมนุมพระสงฆ์ไปโดยปริยาย

ข้าพเจ้าไม่เคยเข้าปริวาส แต่มีความอยากรู้ว่าปริวาสนั้นเป็นอย่างไร เพราะมักได้ยินคนพูดถึงบ่อยๆ หลายเรื่องเป็นเรื่องแปลกที่ไม่เคยรู้มาก่อน ประกอบกับบวชมานานแล้วอาจทำอะไรไม่ถูกต้องตามพระวินัย ก็น่าจะได้อยู่กรรมเสียบ้างเพื่อปลดเปลื้องอาบัติ อีกทั้งจะได้รู้ขั้นตอนตามพระวินัย เพื่อสามารถให้คำชี้แนะแก่พระที่ต้องอาบัติดังกล่าวได้

สามปีก่อนได้ตัดสินใจเข้าปริวาสที่วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ซึ่งได้ชื่อว่าเข้มงวดนัก แต่ทำไม่สำเร็จ เข้าได้ ๒ วันก็ต้องออกมา เพราะพ่อของเพื่อนเกิดเสียชีวิต เพื่อนขอให้ไปช่วยเทศน์ในงานศพ หลังจากนั้นก็ตั้งใจอยู่เสมอว่าจะหาเวลาเข้าปริวาสให้ครบถ้วนกระบวนการ เพิ่งมาปีนี้ที่โอกาสนั้นมาถึง ข้าพเจ้าเลือกไปวัดหนึ่งในจังหวัดราชบุรี ซึ่งจัดงานปริวาสตลอดปี วัดนี้ตรงข้ามกับวัดแรก คือเจ้าอาวาสไม่ค่อยกวดขัน ค่อนข้างจะให้อิสระแก่พระ เช่น บิณฑบาตหรือทำวัตรสวดมนต์ ใครจะทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ งานส่วนรวมก็ไม่มี เป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ จะหาเวลาว่างถึง ๑๐ วันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

จะปฏิบัติธรรมทั้งที ก็ต้องมีความเป็นส่วนตัวอยู่บ้าง แต่ที่ไหนได้ ไปถึงก็พบว่ามีพระมาเข้าปริวาสกันมากกว่าร้อยรูป ที่พักของพระ (ซึ่งเรียกว่า “ปรก”) อยู่ชิดติดเรียงกันเป็นหย่อมๆ ปรกนั้นมีขนาดแค่ ๓ คูณ ๒ เมตร มีแต่หลังคากับพื้นซึ่งยกสูง ปูด้วยไม้อัดหนา ส่วนฝาทั้งสี่ด้านเปิดโล่ง แต่ส่วนใหญ่จะมีผ้าเหลือง

มาปิดไว้หมดคล้ายม่าน คงเพื่อกันฝนและรักษาความเป็นส่วนตัวเอาไว้ แต่ละปรกห่างกันแค่ ๑ เมตรเท่านั้น หย่อมแต่ละหย่อมดูแล้วค่อนข้างแออัด ดีกว่าค่ายอพยพไม่มากเท่าไหร่ ช่วงนั้นเป็นหน้าฝน พื้นดินบางส่วนจึงเป็นเลน มีไม้กระดานวางทอดเป็นระยะสำหรับเดิน

เห็นแล้วก็รู้สึกผิดหวังเล็กน้อยตามประสาคนที่อ่อนประสบการณ์ เพราะเคยคุ้นอยู่กับกุฏิที่โปร่งและกระจัดกระจายอยู่ห่างๆ ตามลักษณะของวัดป่า แถมบรรยากาศก็สงบและรื่นรมย์ ตรงข้ามกับที่เห็นอยู่ต่อหน้าขณะนี้ พยายามสอดส่ายหาปรกที่มีทำเลดีกว่านี้ ก็หามีไม่ เพราะเกือบทั้งหมดถูกยึดครองแล้ว

แม้ไม่ค่อยพอใจกับปรกที่ได้มา แต่ก็มาได้คิดว่าทนอยู่สัก ๒-๓ วันก็คุ้นเอง เพราะคนเรานั้นปรับตัวเก่งอยู่แล้ว นี้เป็นบทเรียนอย่างหนึ่งที่ได้จากการอยู่วัดป่า เพราะคนที่มาวัดป่า ใหม่ๆ ก็รู้สึกติดขัดไปหมด ไหนจะต้องตื่นเช้า ไฟก็ไม่มี เหงาก็เหงา แต่ส่วนใหญ่จะคุ้นภายในไม่กี่วัน และถ้าอยู่นานกว่านั้นก็จะเริ่มชอบบรรยากาศดังกล่าวจนตัดสินใจบวชก็มี

วันแรกและคืนแรกรู้สึกขลุกขลักอยู่บ้าง แต่พอวันที่ ๒ ก็เริ่มปรับตัวเข้ากับตารางประจำวันของวัดได้ อย่างแรกที่ทำคือกำหนดเวลาให้กับตัวเองว่าจะต้องทำอะไรบ้างในแต่ละช่วงเวลา ถัดมาก็คือพยายามเรียนรู้ที่จะอยู่กับปรกของตัวอย่างมีความสุขให้ได้ นั่นคือแทนที่จะจดจ่ออยู่กับส่วนที่ไม่ดีของมัน ก็

พยายามมองหาส่วนดีที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

พอเปลี่ยนมุมมองก็พบว่าแม้ด้านหน้าของปรกจะมีคนเดินผ่านไปผ่านมา แต่ด้านหลังกลับตรงกันข้าม ด้านนั้นแม้ประชิดกับปรกของพระรูปอื่น แต่ก็พอมีที่ว่างให้เดินจงกรมได้อย่างค่อนข้างหลีกเร้น แถมยังมีต้นมะม่วงที่แผ่กิ่งก้านให้ร่มเงา ทำให้กลางวันไม่ร้อนเหมือนปรกอื่นๆ ส่วนใบไม้ที่สุมกองอยู่โคนต้น ทีแรกดูรกและเกะกะนัยน์ตา แต่ก็ยังดีกว่าดินเลนเฉอะแฉะตรงด้านหน้าของปรก สรุปก็คือมุมนี้แหละที่จะปักหลักทำสมาธิภาวนา ทั้งนั่งและเดิน

ไม่น่าเชื่อว่าสถานที่ที่ดูแออัด ก็ยังมีมุมสงบให้ปฏิบัติธรรมได้อย่างสบาย ไม่ใช่แค่มุมเดียว แต่หลายมุมทีเดียว โดยเฉพาะตอนกลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่พระหลายรูปไปจำวัด หรือออกไปสังสรรค์กับเพื่อนพระด้านหน้าวัด ทำให้บริเวณนั้นว่างเปล่าผู้คน สามารถไปใช้เดินจงกรมได้ แต่พอปฏิบัติไปจนคุ้น ถึงจะมีพระมาเล่นหมากรุกใกล้ๆ หรือส่งเสียงคุยกัน ก็ยังปฏิบัติได้สบายๆ

สถานที่จะน่าอยู่หรือน่าปฏิบัติธรรมหรือไม่ จึงอยู่ที่ใจโดยแท้ ถ้าเอาแต่บ่นหรือจับจ้องแต่ส่วนที่ไม่ดี ก็จะเห็นปัญหาเต็มไปหมด อยู่ก็ไม่มีความสุข พาลให้ไม่อยากปฏิบัติธรรม แต่ถ้ามองหาส่วนดี ก็จะเห็นข้อดีมากมาย ทำให้รู้สึกว่าน่าอยู่และน่าปฏิบัติธรรม

แต่ถ้าทุกอย่างราบรื่น ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม สองวันแรกจะมีปัญหาอยู่บ้างก็ตรงที่พระหนุ่ม ๒ รูปในปรกข้างๆ เอาแต่พูดคุยกันทั้งวัน บางครั้งก็เปิดเพลงดังข้ามปรก (ทีแรกนึกว่าเพลงมาจากวิทยุหรือเทป แต่ความจริงมาจากโทรศัพท์มือถือ นี่เป็นข้อมูลใหม่ที่เพิ่งรู้) ถ้าไม่มีเสียงจากปรกข้างๆ แสดงว่าพระคุณท่านกำลังหลับหรือไม่ก็ไปเที่ยวสังสรรค์ที่อื่น

วันที่ ๓ ทั้งสองรูปนั้นก็ออกปริวาส เพื่อกลับไปสึก ความสงบกลับคืนมาแต่ก็แค่ไม่กี่ชั่วโมงเท่านั้น เพราะตอนกลางวันมีพระหนุ่มเข้ามาอยู่แทน ไม่ใช่แค่รูปเดียว แต่มากันถึง ๔ รูป ที่แย่กว่านั้นคือทั้งหมดล้วนอยู่ในกลุ่มหรือ “ก๊วน” เดียวกัน ต่างปักหลักในปรกข้างๆ ข้าพเจ้า คืนแรกทั้งก๊วนคุยกันสนั่น จนข้าพเจ้าต้องขอให้เพลาเสียงเพราะถึงเวลานอนแล้ว

วันต่อมาไม่เพียงแต่เสียงคุยหรือเสียงเพลงเท่านั้นที่ดังมาจากก๊วนนี้ แต่ยังมีเสียงภาพยนตร์จากเครื่องเล่นวีซีดีแบบพกพาที่พวกเขาหยิบยืมจากไหนไม่รู้ ตั้งแต่บ่ายโมงจน ๓ ทุ่มจะได้ยินเสียงหนังฝรั่ง หนังแขก หนังไทย ดังกระหึ่มแทบไม่ขาดสาย เป็นเช่นนี้อยู่ ๓-๔ วัน หลังจากนั้นก็เพิ่มรอบเช้าคือตั้งแต่ ๖ โมงเช้ารูปไหนที่ตื่นก่อนก็เปิดดูหนังเลย เลิกเมื่อไหร่ก็มีรูปอื่นมารับช่วงต่อ สลับกันอย่างนี้ตลอดวันจนถึงค่ำ

คำว่าเกรงใจดูเหมือนจะไม่มีในพจนานุกรมของก๊วนนี้ แปลกที่พระรูปอื่นไม่เห็นเป็นปัญหา บางรูปก็ย้ายหนี แต่ข้าพเจ้าอยากจะลองดูว่าจะปฏิบัติธรรมได้ไหมในสภาพแวดล้อมอย่างนี้ บางครั้งก็ปลีกไปเดินจงกรมตรงที่ไกลเสียง แต่บางคราวก็ไม่มีที่ว่าง ก็ต้องมาเดินจงกรมหน้าปรกของตัว แต่นั่นก็ไม่ยากเท่ากับการนั่งทำสมาธิภาวนาตรงนั้น เพราะได้ยินเสียงภาพยนตร์เต็มรูหูทั้งสอง แต่มองอีกทีนี้ก็เป็นแบบฝึกหัดการเจริญสติที่น่าท้าทาย คือทำอย่างไรถึงจะมีสติเมื่อเสียงกระทบหู โดยไม่ปล่อยให้ปรุงแต่งเป็นความคิดหรืออารมณ์หงุดหงิด นั่นคือสักแต่ว่าได้ยินเฉยๆ โดยไม่วอกแวกไปจากลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวของมือที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แม้จะทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่อย่างหนึ่งที่รู้ทันและไม่ก่อให้เกิดปัญหา คือความหงุดหงิดไม่พอใจ เสียงจะดังแค่ไหน แม้จะรบกวนบ้าง แต่ก็ไม่รู้สึกรำคาญจนเกิดโทสะ

อย่างไรก็ตามสิ่งที่ท้าทายกว่านั้นก็คือ การพูดคุยบางช่วงบางตอนของก๊วนนี้ จากการสนทนากัน ทำให้รู้ว่าพระก๊วนนี้เป็นศิษย์ของเกจิอาจารย์รูปหนึ่งซึ่งถนัดกับการทำวัตถุมงคล บางรูปมีศรัทธาใน "หลวงพ่อ" มากจนเชื่อว่าเป็นประธานแห่งพระโพธิสัตว์เลยทีเดียว สามารถไล่ผีเรียกฝนได้ ก๊วนนี้คุยแต่เรื่องวัตถุมงคลและอิทธิปาฏิหาริย์ แถมยังคุยว่า ตนเอง "มาถูกทาง"แล้ว มีตอนหนึ่งพระในก๊วนพูดถึง เณรน้อยในวัดของตนที่สามารถเรียกฝนได้ เลยมีคนกระเซ้าว่าน่าจะไปอยู่ที่อีสาน เพราะที่นั่นขาดฝน เท่านั้นแหละพระรูปนั้นก็อารมณ์เสีย

กล่าวหาคนที่ไม่เชื่อเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ว่าเป็นพวก "มิจฉาทิฏฐิ" รวมทั้งด่ากราดคนอีสานทั้งภาคเพราะไม่เชื่อเรื่องพวกนี้ ใช่แต่เท่านั้น บางตอนพระรูปเดียวกันนี้ยังพูดถึงวีรกรรมของตนตอนเป็นฆราวาส ว่ามั่วสุมในเรื่องเพศชนิดที่ละเว้นก็เฉพาะเมียเพื่อนกับการรุมโทรมเท่านั้น พูดพลางก็ดูถูกผู้หญิงพลาง แต่ไม่เคยย้อนกลับมาดูตัวเอง

ได้ยินทีแรกก็ไม่เท่าไร แต่เมื่อได้ยินบ่อยๆ ก็ชักหงุดหงิด แล้วก็เริ่มขุ่นเคือง ใจเริ่มก่นด่าพระรูปนั้น แต่สักพักก็ได้สติขึ้นมาว่า นี่เรากำลังลืมตัวแล้วเอาแต่มองคนอื่น แต่ไม่มองตัวเอง เพิ่งตำหนิพระรูปนั้นหยกๆว่า มัวโทษคนอื่นแต่ไม่เคยโทษตัวเอง พอรู้ตัวเช่นนั้น ก็ปล่อยให้เขาพล่ามไป มันเป็นเรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา

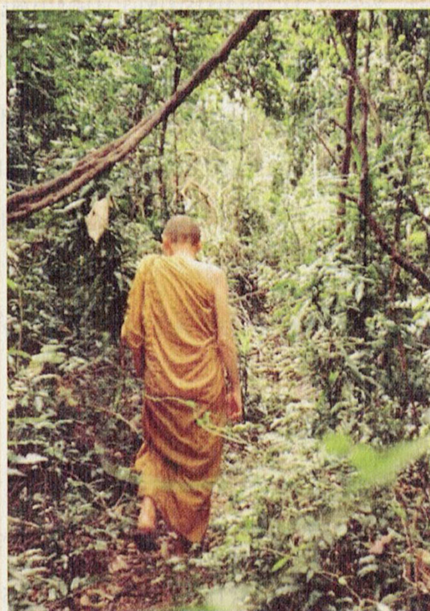
สิบวันที่เข้าปริวาส เป็นทั้งการปฏิบัติธรรมและการเปิดหูเปิดตาไปพร้อมกัน ที่แล้วมาปฏิบัติธรรมในที่ที่สงบวิเวก คราวนี้ได้มาปฏิบัติธรรมในที่ที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและกระตุ้นผัสสะ ซึ่งทำให้ได้บทเรียนไม่น้อย ขณะเดียวกันก็ได้เปิดหูเปิดตาว่า พระจำนวนไม่น้อยนั้นเขาอยู่กันอย่างไร จะว่าไปแล้วพระที่ข้าพเจ้าได้ประสบสัมผัสระหว่างปริวาสน่าจะเป็นตัวแทนของพระส่วนใหญ่ในเวลานี้ได้ กล่าวคือเป็นพระบ้านหรือพระเมือง มีการศึกษาไม่สูงนักทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ถนัดในเรื่องพิธีกรรมและการสวดมนต์

นอกจากจะเห็นอิทธิพลของบริโภคนิยมแล้ว ยังได้เห็นอิทธิพลของ "ไสยนิยม" ในหมู่พระ พระจำนวนไม่น้อยทั้งวันคุยแต่เรื่องวัตถุมงคล หลายรูปแขวนจตุคามรามเทพด้วยความรู้สึกโก้เก๋ ขณะที่หลายรูปคุยเรื่องพลังจิตและการทายจิต (บางรูปคุยโวว่าดูโหงวเฮ้งคนได้แม่นนัก แต่กลับถูกเพื่อนพระหลอกเอาโทรศัพท์มือถือราคาแพงไป โดยแลกกับเครื่องที่เสียแล้ว) งานปริวาสซึ่งควรมีบรรยากาศของการฝึกฝนขัดเกลา เพื่อให้ไม่พลั้งเผลอกับความผิดพลาด กลายเป็นบรรยากาศของการสังสรรค์ คล้ายสโมสรและรีสอร์ท ที่ใครๆมาพักผ่อน พบปะเพื่อนฝูง ดูหนัง ฟังเพลง ส่องพระ เล่นหมากรุก ดูโทรทัศน์ หรือหาของอร่อยกินสุดแท้แต่ความลึกของกระเป๋า

นี้เป็นอีกโลกหนึ่งซึ่งข้าพเจ้าได้มารู้จัก และทำให้อดเป็นห่วงไม่ได้ว่าพุทธศาสนาของไทยจะเป็นอย่างไรในอนาคต ที่น่าคิดก็คือพระสงฆ์เหล่านี้เห็นด้วยกับการบัญญัติให้พุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติในรัฐธรรมนูญ (ในวัดมีแผ่นผ้าและสติกเกอร์รณรงค์ประเด็นดังกล่าวติดอยู่ทั่ววัด) คำถามก็คือพุทธศาสนาที่ท่านเหล่านี้เรียกร้อง เป็นอันเดียวกันกับพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงประกาศหรือไม่ ถ้าได้มาเห็นบรรยากาศในการปริวาสดังกล่าว ก็คงรู้คำตอบว่าคืออะไร และถ้าพุทธศาสนาตามแบบที่ท่านเหล่านี้เข้าใจ หรือได้กระทำ กลายมาเป็นศาสนาประจำชาติอย่างเป็นทางการ พุทธศาสนาจะดีขึ้นหรือแย่ลง คำตอบก็คงหาได้ไม่ยาก



พิมพ์ครั้งแรกใน "ปาจารยสาร" กรกฎาคม ๒๕๕๐



"...นึกถึงชีวิตร้อนรนกระวนกระวายสมัยเป็นฆราวาส โดยเฉพาะปีสุดท้าย ก่อนบวชคราใด ความคิดที่จะสึกก็ฝ่อลงไปทันที ราวดอกไม้ที่เจอน้ำร้อน แม้เวลาสิบกว่าปีจะทำให้ความทรงจำเลือนลางลงไปบ้าง แต่ชีวิตอันเหนื่อยล้าของผู้คนที่พบเห็นและรู้จักก็ช่วยเตือนความจำได้ไม่น้อย..."

บทที่ ๑๑
ทำไมข้าพเจ้าจึง(ยัง)ไม่สึก



บวชมาตั้งแต่ใครต่อใครสำคัญผิดคิดว่าเป็นเณร จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ชาวบ้านเรียกว่าหลวงพ่อแล้ว กระนั้นก็ยังมีบางคราวที่เวลาเผลอลูบหัวตัวเองแล้วก็อดประหลาดใจไม่ได้ว่าเราเป็นพระหรือนี่ เวลา ๑๒ ปี หากมองไปข้างหน้าก็รู้สึกว่านานยิ่งนัก ครั้นเหลียวไปข้างหลัง กลับรู้สึกว่าเวลาช่างผ่านไปเร็วแท้ เร็วจนบางทีคิดว่าข้าพเจ้าเพิ่งสละเพศฆราวาสไปเมื่อไม่นานมานี้เอง

มาถึงบัดนี้ แม้สมณสัญญาจะฝังลึกในกมลสันดานยิ่งกว่าแต่ก่อน ที่จะเผลอวิ่ง หรือเผลอรับของจากสีกาด้วยมือตน เห็นจะไม่มีอีกแล้ว แต่บางครั้งก็รู้สึก

ว่าตนเป็นคน ๒ โลก ไม่ต่างจากคน ๒ สัญชาติ คือแม้จะสำนึกในความเป็นพระ แต่ก็ไม่รู้สึกแปลกแยกกับโลกของฆราวาส มีบ้างที่เวลาฝัน ก็เห็นตนเป็นฆราวาส แต่เมื่อใดที่อยู่กับความเป็นจริง โดยเฉพาะยามเดินบนท้องถนนในกรุงเทพฯ หรือคอยรถเมล์ ในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน สำนึกในความเป็นพระจะชัดเจนแจ่มแจ้งทีเดียว เพราะคงไม่มีอะไรอีกแล้วที่จะทำให้ข้าพเจ้าประจักษ์แก่ใจว่า ตนนั้นเป็นส่วนเกินของโลกฆราวาส ได้เท่ากับตอนที่ถูกเบียด จนต้องอาศัยไหล่ถนนเป็นทางเดิน หรือต้องคอยเฝ้ามองใครต่อใครกรูขึ้นรถเมล์คันแล้วคันเล่า โดยตนไม่มีสิทธิ์ขึ้น

การครองเพศบรรพชิตมานานกว่าทศวรรษ เป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าไม่เคยนึกฝันมาก่อน มิตรสหายก็คงไม่คิดเช่นกัน ข่าวลือว่าข้าพเจ้าสึกแล้ว หรือกำลังจะสึกจึงเข้าหูข้าพเจ้ามาตั้งแต่พรรษาแรกๆเลยทีเดียว จะว่าไป เพื่อนๆพูดถึงการสึกของข้าพเจ้าก่อนที่ข้าพเจ้าจะบวชเสียอีก เรื่องนี้ที่จริงก็เข้าใจได้ เพราะข้าพเจ้าเองแต่เดิมก็ตั้งใจว่าจะบวชเพียงแค่ ๓ เดือนเท่านั้น ขืนบวชนานกว่านั้น ดูจะเป็นการเอาเปรียบเพื่อนร่วมงานเกินไป แต่ครั้นครบกำหนดบวช ข้าพเจ้ากลับรู้สึกอาลัยเพศบรรพชิตยิ่งนัก เป็นความอาลัยไม่แพ้กับตอนอำลาเพศฆราวาสด้วยอาหารเย็นรสอร่อยในคืนสุดท้ายก่อนบวช ในที่สุดข้าพเจ้าก็ต้องไปเจรจาขออนุญาตเพื่อนร่วมงาน บวชต่ออีกสักระยะหนึ่ง ต่อมาก็ขอยืดไปจนออกพรรษา แล้วก็เจรจาต่อจนบวชครบปี จากนั้นก็ไม่มีการเจรจาอีกแล้ว เพื่อนๆ คงทำใจได้ หรืออาจคิดว่าอีกไม่นาน ข้าพเจ้าก็คงจะกลับมา

มีหลายเหตุหลายปัจจัยที่ทำให้ข้าพเจ้าไม่รีบสึก ขอสารภาพว่า อาจารย์ยันตระเป็นผู้หนึ่ง ที่มีส่วนทำให้ข้าพเจ้าบวชต่อหลังจากครบกำหนด ๓ เดือนแล้ว ท่านว่าอย่าเพ่อสึก เพราะข้าพเจ้ามีราศีนักบวช ความศรัทธาในตัวท่านทำให้ข้าพเจ้าถือว่านี้เป็นพรและกำลังใจอันประเสริฐ แม้บัดนี้ศรัทธาดังกล่าวจะสิ้นไปแต่ข้าพเจ้าก็ยังรู้สึกขอบคุณที่มีส่วนช่วยรั้งไม่ให้ข้าพเจ้าทำตามที่ตั้งใจไว้ ทั้งๆ ที่ข้าพเจ้าหมายมั่นปั้นมือแล้วว่า จะไปดูหนังเรื่อง "คานธี" และ "อีที" ทันทีที่สึกออกไป ส่วน " The Postman Always Rings Twice" นั้นน่าเสียดายที่ออกไปตั้งแต่เดือนแรกที่บวช ข้าพเจ้าเป็นแฟนแจ๊ค นิโคลสัน เสียด้วย

คงไม่ใช่เพราะ "ราศีนักบวช" ดอกที่ทำให้ข้าพเจ้าบวชได้นานกว่าเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน มานึกดูก็เห็นจะเป็นเพราะความเข็ดขยาดในชีวิตฆราวาสนั่นเองเป็นประการสำคัญ ที่ว่าเข็ดขยาดนั้นไม่ใช่เพราะข้าพเจ้าอกหัก ผิดหวังกับชีวิต หรือสิ้นหวังกับสังคม ชีวิตไม่มีอะไรให้ผิดหวัง (ส่วนหนึ่งก็เพราะไม่ค่อยหวังอะไรกับชีวิตอยู่แล้ว) ส่วนสังคมนั้นก็ยังมีอะไรต่ออะไรที่เราสมควรทำอีกมาก แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งข้าพเจ้าก็พบว่า ตนเองเหนื่อยล้าเต็มทีแล้ว เป็นความเหนื่อยล้าชนิดที่ไม่ยอมคิดหาความสงบนิ่ง แถมยังสงบนิ่งไม่ได้ด้วย เพราะใจร้อนรนไม่อยู่สุข ต้องวิ่งวุ่นกระเซอะกระเซิง นับวันคุณภาพชีวิตยิ่งตกต่ำ หงุดหงิดง่าย จนพาลมีเรื่องมีราวกับคนไปทั่ว แถมยังนอนไม่หลับ กินไม่อร่อยเพราะความเครียดรุมเร้า

สภาพชีวิตดั่งคนหนีเงาเช่นนี้แหละ ที่ผลักไสให้ข้าพเจ้าเข้าหาร่มเงาแห่งผ้ากาสาวพัสตร์ แต่กว่าจะบวชก็ต้องทำใจอยู่นาน เพราะรู้ดีว่าจะต้องไปเจอกับความทุกข์แน่ แต่ก็เชื่อว่าเป็นทุกข์ที่จะนำไปสู่ความสงบและความสุข เมื่อบวชได้ไม่นาน ชีวิตก็ฟื้นคืนสภาพ การได้อยู่สงบและมีโอกาสเพ่งพินิจจิตใจของตนเอง ทำให้แลเห็นได้ว่า ชีวิตฆราวาสนั้นเป็นชีวิตที่เสียสมดุลได้ง่าย เพราะวุ่นจนยากที่จะว่างจิตแล่นออกนอกจนยากจะสงบนิ่งอยู่ภายใน ยิ่งนักกิจกรรมด้วยแล้ว การจะประคองชีวิตจิตใจให้ลงตัวมิใช่เรื่องง่ายเลย เพราะชีวิตแทบจะกลายเป็นของสาธารณะไปเสียแล้ว จึงไม่ค่อยมีเวลาให้กับตัวเองเท่าใดนัก ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่จัดสมดุลให้แก่ตนเองได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นกายกับใจ ภายนอกกับภายใน ส่วนตัวกับส่วนรวม ในความเห็นของข้าพเจ้า ชีวิตบรรพชิตเป็นชีวิตที่เอื้อต่อดุลยภาพดังกล่าว จัดเป็นชีวิตที่ลงตัว อย่างน้อยก็กินนอนและตื่นเป็นเวลา แค่ประการหลังเพียงประการเดียว ชีวิตฆราวาสสมัยใหม่ก็ทำได้ยากเสียแล้ว

แต่ถ้าชีวิตพระราบรื่นเป็นสุขไปเสียหมด ผู้คนก็คงจะบวชกันไม่สึก และถ้าชีวิตพระไม่มีปัญหาเสียเลย บางค่ำบางคืนข้าพเจ้าก็คงไม่ฝันดอกว่า ได้จับพลัดจับผลูเข้าไปในโรงหนังด้วยความประหวั่นพรั่นพรึงว่าเมื่อหนังฉายจบและเปิดไฟคนในโรงจะจับได้ว่ามีพระเข้ามาดูหนัง แน่ละ ปัญหาของพระมีมากกว่าความอยากดูหนัง ข้าพเจ้าออกจะโชคดีที่ตอนเป็นฆราวาสหาแฟนกับเขาไม่ได้ (ถึงแม้จะ

พยายามหา แต่ที่สุดก็ลงท้ายด้วยความรู้สึกดังฝุ่นธุลีบนท้องถนนที่หาค่าอะไรไม่ได้) ดังนั้นจึงสามารถบวชได้นาน ขณะที่เพื่อนพ้องหลายคนจำต้องสึกหาลาเพศไป เพราะมีพันธะก่อนบวช

แต่ไม่ว่าจะมีแฟนหรือไม่ เมื่อบวชแล้วเรื่องผู้หญิงหรือที่พระเรียกว่า มาตุคาม ก็ย่อมต้องเข้ามาพัวพันอย่างน้อยก็ในทางจิตใจ เพียงแค่การแสดงความเคารพด้วยวาจาและท่าทีอันสุภาพอ่อนน้อมของผู้หญิง ก็อาจถูกแปรเป็นความฝันฟุ้งปรุงแต่งในใจของพระได้ง่ายๆ เพราะบ่อยครั้ง ฉันทาคติก็ทำให้แยกไม่ออกระหว่างความเคารพนับถือกับความรัก

เรื่องราวของพระจำนวนไม่น้อยที่สึกหาลาเพศออกไปเพื่อจะแต่งงานแล้วกลับ “วืด” นั้น นับเป็นข้อเตือนใจที่ช่วยให้บวชได้นานขึ้น แต่เมื่อได้รับรู้ข่าวคราวของพระหลายรูปที่ต้องปฐมปาราชิก บางทีก็อดไม่ได้ที่จะต้องกลับมาตั้งคำถามกับเส้นทางชีวิตในปัจจุบันของตน เพราะพระเหล่านั้น บางรูปเท่าที่รู้จักก็มิใช่พระเลว หากเป็นผู้ปรารถนาความเจริญงอกงามในชีวิตพรหมจรรย์ แต่แล้วก็กลับพลั้งพลาด ถ้าคิดว่าเราเป็นมนุษย์คนละประเภทกับพระเหล่านั้น และไม่มีวันจะทำกรรมอันอุกฤษฏ์เช่นนั้นได้ นั่นก็แสดงว่าเราประมาทหลงตนเกินไปแล้ว (เว้นเสียแต่อริยผลบังเกิดแก่เราแล้วเท่านั้น)

คราใดที่นึกถึงเส้นทางที่ทอดยาวเบื้องหน้า และระลึกถึงเรื่องราวของผู้พลั้งพลาดเหล่านั้นก็อดประหวั่นไม่ได้ บางครั้งก็ให้ท้อถอยว่า สักวันหนึ่งเราคงจะพ่ายแพ้ต่อกามราคะแน่ ยิ่งมาได้ยินคำของท่านอาจารย์พุทธทาสที่กล่าวเตือนลูกศิษย์ผู้ใกล้ชิดว่า สำหรับพระที่บวชแต่ยังหนุ่ม ช่วงที่ต้องระมัดระวังตัวอย่างยิ่งก็คือช่วงอายุ ๔๐-๖๐ ปี ข้าพเจ้าเลยพาลจะยกธงขาวเอาดื้อๆ เพราะนี่ก็ใกล้จะถึง "วัยอันตราย" แล้ว อุปัชฌาย์อาจารย์และสหธรรมิกรุ่นพี่ก็เคยเตือนหลายครั้งหลายหนว่า ถ้าไม่คิดจะบวชตลอดชีวิตก็ควรจะสึกเสียตอนนี้ บางท่านห่วงว่าข้าพเจ้าจะทำมาหากินไม่ทันเขา บางท่านก็เกรงว่าศรัทธาของญาติโยมจะฝังรากลึก จนทำใจไม่ได้ หากข้าพเจ้าจะสึกเสีย



แต่การประพฤติพรหมจรรย์มิใช่การทำศึกสงครามดังตรัสไว้ในพระบาลีดอกหรือ คนที่เพียงแต่เห็นยอดธงหรือได้ยินเสียงกึกก้องของกองทัพข้าศึก ก็ยอมแพ้เสียแล้ว จะถือว่าเป็นนักรบประเภทใด เสนามารนั้นมีกองทัพอันยิ่งใหญ่ แต่เราสมควรล่าถอยก็ต่อเมื่อได้ประดาบกันแล้วมิใช่หรือ คิดเช่นนี้แล้วก็เลยมีความกล้าที่จะลุกขึ้นสู้ แม้ไม่แน่ว่าจะผ่านไปได้อีกกี่ศึกก็ตาม ยังดีที่ข้าพเจ้าพอรู้เท่ารู้ทันในเรื่องจิตใจอยู่บ้าง ทำให้รู้จักอุบายหลอกล่อหลบหลีกออกจากกามไปได้ จึงรักษาตัวรอดมาได้จนทุกวันนี้ แต่หากว่าถึงคราวที่จะต้องเผชิญกับมันซึ่งๆ หน้า ก็หวังว่าจะไม่หัวหด หากพร้อมจะเข้าไปแลกหมัดกับมันอย่างพระอาจารย์ทองรัตน์ซึ่งเป็นอาจารย์ของหลวงพ่อชา มีเรื่องเล่าว่า ท่านเคยคิดจะสึกไปแต่งงาน ใครห้ามก็ไม่ฟัง แต่ในที่สุดท่านก็ขอขวานจากชาวบ้าน ตั้งหน้าตั้งตาฟันขอนไม้อยู่ ๓ วัน ๓ คืน จนกระทั่งมือแตก ร่างกายอ่อนเพลียเต็มที่ เสร็จแล้วท่านก็ถามใจตัวเองว่า *“รู้จักพ่อมึงไหมนี่”* สุดท้ายท่านก็บวชต่อจนได้เป็น “จอมทัพธรรม” คนสำคัญของภาคอีสาน

ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้รู้ว่า เคล็ดลับอย่างหนึ่งในการบวชให้ได้นาน (อย่างน้อยก็สำหรับข้าพเจ้า) ก็คือเหลียวไปข้างหลังบ่อยๆ และมองไปข้างหน้าน้อยๆ หน่อย นี้คงทำนองเดียวกับนักโทษที่ถูกจำคุกตลอดชีวิต เพราะข้างหน้านั้นมองไม่เห็นอนาคตว่า เมื่อไรจะได้ออก หรือถึงจะได้ออก ก็คงอีกนาน คนเรายิ่งบวชได้นานเท่าไร เวลามองย้อนหลังก็อดยินดีไม่ได้ว่า เราได้เดินทางมาไกลแล้ว แต่ครั้นมองไปข้างหน้า เห็นเส้นทางทอดยาวเหยียดจนมองไม่เห็นจุดสิ้นสุดการเดินทางแล้ว ก็พาลจะท้อใจ เพราะคงอีกนานกว่าจะถึง และไม่แน่ใจว่าจะไปถึงหรือไม่ (เว้นเสียแต่คุณบวชเมื่ออายุ ๖๐ หรือ ๗๐ ปีแล้ว)

แต่ข้าพเจ้ามิได้มองย้อนหลังไปสุดที่วันแรกบวชเท่านั้น หากบ่อยครั้งก็มองเลยไปกว่านั้น **นึกถึงชีวิตร้อนรนกระวนกระวายสมัยเป็นฆราวาส โดยเฉพาะปีสุดท้ายก่อนบวชคราใด ความคิดที่จะสึกก็ฝ่อลงไปทันที ราวดอกไม้ที่เจอน้ำร้อน แม้เวลาสิบกว่าปีจะทำให้ความทรงจำเลือนลางลงไปบ้าง แต่ชีวิตอันเหนื่อยล้าของผู้คนที่พบเห็นและรู้จักก็ช่วยเตือนความจำได้ไม่น้อย**

ข้าพเจ้าเป็นปุถุชน มิได้มีคุณวิเศษไปกว่าคฤหัสถ์ แม้จะรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของผ้าเหลือง ที่ช่วยคุ้มกายคุ้มจิตของตนมิให้ทุกข์ภัยแผ้วพานมากนัก พอๆ กับที่เหนี่ยวรั้งมิให้ตนเองลุแก่ตัณหาและโทสะ จนเที่ยวก่อปัญหาหรือสร้างความเดือดเนื้อร้อนใจให้แก่ผู้อื่นๆ กระนั้นก็ตามบางครั้งก็อดลังเลใจไม่ได้ว่า ตนเองเหมาะกับชีวิตเช่นนี้หรือไม่ เพราะใจมิได้ดื่มด่ำแน่วแน่ในชีวิตพระเสียทีเดียวนัก

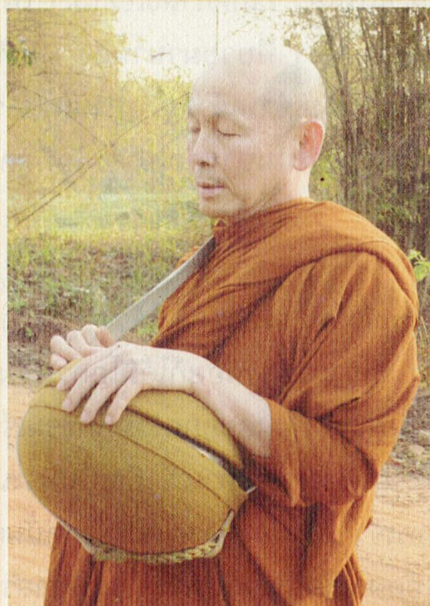
แม้จะบวชมานานนับสิบปีแล้วก็ตาม แต่มีวันหนึ่งได้อ่าน “เถรีคาถา” เมื่อถึงบทของพระอัญญตราสามาเถรีแล้ว ก็เกิดกำลังใจขึ้นมา เพราะท่านเล่าว่าไม่เคยได้รับความสงบใจแม้ขณะเดียว ทั้งๆ ที่บวชมานานถึง ๒๕ ปี ตั้ง ๒๕ ปี! แถมยังไม่ประสบความสงบจิตแม้แต่น้อย ข้าพเจ้าต้องอุทานในใจ ที่น่าประหลาดใจก็คือท่านหาได้ท้อถอยไม่ หากเพียรพยายามบวชต่อไป จนในที่สุดความเพียรก็ส่งผลให้ท่านได้บรรลุธรรมในที่สุด

ถึงตรงนี้ ข้าพเจ้าก็พอจะอวดอ้างได้ว่า ชีวิตการบวชของข้าพเจ้าใช่ว่าจะเลวร้ายเสียทีเดียวนัก เพราะอย่างน้อยก็ได้มีโอกาสสัมผัสความสงบสุขในจิตใจเนืองๆ ถึงจะดีๆ ชั่วๆ อย่างไร ก็ไม่เคยถูกความทุกข์รุมเร้าทั้งวันทั้งคืนตลอด ๗ ปี จนถึงกับลงมือฆ่าตัวตายอย่างพระสีหาเถรี ซึ่งเป็นพระเถรีอีกรูปหนึ่งที่มีชื่อจารึกในพระไตรปิฎก แต่ข้าพเจ้าก็คงจะอวดอ้างได้เพียงแค่นั้นกระมัง เพราะในบั้นปลายชีวิตท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลเช่นเดียวกับพระอัญญตราสามาเถรี

ปุถุชนอย่างข้าพเจ้าหากสามารถดำรงเพศพรหมจรรย์ไปจนตลอดชีวิตโดยไม่ถ่วงพระศาสนาให้ทรุดต่ำลงไปกว่านี้ ก็นับว่าเป็นความสำเร็จในชีวิตแล้ว



พิมพ์ครั้งแรกใน “ปาจารยสาร” มีนาคม ๒๕๓๘



การทำงานภายนอกนั้น แม้จะสำคัญเพียงใด ก็ควรจัดให้สมดุลกับงานด้านในด้วย
กล่าวอีกนัยหนึ่งนอกจากทำงานเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกแล้ว เราควรมีเวลาอยู่กับตัวเอง
เพื่อทำสมาธิภาวนาด้วย ในด้านหนึ่งก็เป็นการพักใจ ให้จิตได้ว่างจากการครุ่นคิด
และปล่อยวางอารมณ์หมักหมมต่างๆ ออกไปจากใจ ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นการฝึกสติและเจริญปัญญา
เพื่อให้รู้ทันความรู้สึกคิดของตนได้ดีขึ้น และเพื่อดึงจิตให้กลับมาตระหนักถึงสัจธรรมของชีวิต

บทที่ ๑๒
เรื่องส่วนตัว



เขาเหม่อมองออกไปข้างหน้า ด้วยอาการครุ่นคิด ชั่วครู่ก็ถอนหายใจ แล้วสายตาของเขาก็ลดต่ำมาที่ขาทั้งสอง ซึ่งบัดนี้ยืดตรง แน่นิ่ง ไม่ไหวติงบนลานหญ้า ขาคู่นี้เคยรับใช้เขาทุกโอกาสและทุกสมรรถนะ เคยพาเขาวิ่งเล่นเป็นที่ครึกครื้นกับเพื่อน ๆ เมื่อครั้งยังเล็กในสมัยวันคืนอันชื่นบาน ครั้นโตขึ้น เมื่อชีวิตที่สดใสกลับกลายเป็นชีวิตที่ต้องดิ้นรนแข่งขันประจัญบานกับผู้คนรอบข้าง อย่างไม่คิดชีวิต เพียงแม้แต่ขึ้นรถเมล์ทุกเช้า-เย็น ก็ต้องกรูวิ่งแข่งแย่งหาที่นั่ง แม้กระทั่งที่ยืนอย่างเอาเป็นเอาตาย แต่กระนั้นเขาก็ได้อาศัยขาคู่นี้แหละเอาตัวรอดมาได้โดยตลอด ขาทั้งสองข้างนี้เคยเป็นมิตรสนิทที่ซื่อสัตย์ต่อเขาอย่างยิ่ง คอยช่วยเหลือเกื้อกูลใน

ทุกสถาน อย่างหาใดเทียบไม่ได้ โดยเฉพาะในสังคมปาก (ถูก) ถีบ ตีน (ถูก) กัด เยี่ยงกรุงเทพมหานครเมืองอมรแย้มฟ้านี้ แต่แล้ว...

มาบัดนี้ ขาแบบบางคู่นี้ ไม่อาจช่วยเขาได้ดังใจคิดอีกต่อไป ไม่อาจพาเขาวิ่งเล่นเหมือนเคย เขาไม่อาจแข่งขัน ยื้อแย่ง กับใครได้อีกต่อไป กลายเป็นผู้ปราชัยในการแข่งขันบนถนนชีวิตโดยสิ้นเชิง แม้กระทั่งจะขึ้นรถเมล์ เขาก็ไม่อาจวิ่งเบียดเสียดฝูงชนที่กรูหาที่นั่งที่ยืนได้อีก มีแต่ถูกปล่อยทิ้งไว้เบื้องหลัง มองรถคันแล้วคันเล่าแล่นผ่านไปโดยที่เขาได้แต่มองตาปริบ ๆ ด้วยความหวังว่า คันต่อไปเขาจะได้รับเมตตา หรือมีโอกาสขึ้นกับเขาสักที สังคมทุกวันนี้ เป็นสังคมของผู้ที่แข็งแกร่งที่สุด มีอำนาจที่สุด และเสียเปรียบน้อยที่สุด นี่มิใช่สังคมสำหรับคนอย่างเขาในสภาพเยี่ยงนี้ เป็นความเจ็บปวดอย่างยิ่งที่พบว่า ความสามารถที่เคยมีอยู่ ที่เคยได้พึ่งพาอาศัย ได้ถูกลดทอนไปกลายเป็นข้อจำกัด สิ่งที่เคยทำได้ และทำได้ดี มาเดี๋ยวนี้กลับทำไม่ได้ และไม่ได้ทำ ได้แต่เฝ้าดูผู้อื่นเดินเหินวิ่งเต้นหาความสุขอย่างไม่มีขอบเขต สำหรับเขา นี่เป็นความพิการที่คนอื่นยากจะเข้าใจได้

เมื่อเงยหน้าขึ้นมา ภาพที่เห็นเบื้องหน้าก็ยิ่งตอกย้ำกระหน่ำความรู้สึกให้กินลึกถึงใจลงไปอีก ทั้งเด็ก ทั้งวัยรุ่น กำลังเล่นฟุตบอลอย่างสนุกสนาน ลูกหนังถูกเลี้ยงเลี้ยวลดอย่างชำนิชำนาญ และส่งต่ออย่างแม่นยำ เวลาหวดลูกหนังใส่ประตูแต่ละที เขาอดไม่ได้ที่จะลิงโลดระทึกใจไปกับเกมกีฬาด้วย มันเป็นศิลปะเท่า ๆ กับเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความสมบูรณ์ครบครันของร่างกาย ชวนให้นึกถึงวันคืน

ในอดีต ที่เขาเคยคลุกง่วนอยู่กับลูกหนังไม่ว่าเช้าว่าเย็น จนความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายจมหายไปกับลีลาของการชิงชัย มีแต่ฟุตบอลที่เป็นเพื่อนแก้เหงาคลายเครียด แต่ความสุขและความดื่มด่ำเช่นนี้จะมีวันหวนกลับคืนมาได้อีกหรือ

"*ตึง* ? !!" เสียงลูกฟุตบอลกระแทกหน้าผากเขาถนัดถนี่ จนหงายหลังแผ่พังพาบกับพื้นหญ้า ความคิดฝันล่องลอยไปในอดีตสลายไปทันที กลับมาสู่ปัจจุบันซึ่งมีแต่ความเจ็บปวดและมึนงง เห็นดาวพราวพรายเต็มฟ้ามืดไปหมด แต่ถึงจะเจ็บเพียงใด ก็ไม่มากเท่ากับความแค้นเคือง แม้ความรู้สึกเจ็บจะหายไปในเวลาไม่นาน

แต่ความแค้นเคืองก็ยังไม่คลาย มันคุกรุ่นจนเขาต้องประทุ คำรามขึ้นมาในใจ หลังจากทรงตัวขึ้นมาได้ใหม่ว่า

"ฮึ่ม... สึกออกไปเมื่อไหร่ พ่อจะวิ่งให้เป็นม้าไปเลย ฟุตบง ฟุตบอลจะเตะให้กระจุยไปเลย รถเมล์ก็เหมือนกัน จะวิ่งแซงขึ้นรถก่อนใครหมด คอยดูก็แล้วกัน"

ข้อความข้างต้นข้าพเจ้าเขียนไว้ประมาณปี ๒๕๒๗ หลังจากที่บวชมาได้ ๑ พรรษา โดยตั้งชื่อว่า "ใครเลยจะเข้าใจ" และใช้นามปากกาว่า "วินาศสันตะโร" พิมพ์ครั้งแรกและครั้งเดียวในเอกสารโรเนียวชื่อ "ระฆัง" ซึ่งจัดทำโดยกลุ่มเพื่อนพ้องที่เคยมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตช่วงปี ๒๕๒๖-๒๕๒๗

แม้เขียนแบบทีเล่นทีจริงโดยมีการเติมสีสันลงไปบ้างเพื่อให้อ่านสนุก แต่ก็สะท้อนความรู้สึกบางด้านของพระหนุ่มรูปหนึ่งได้ไม่น้อย นั่นคือความรู้สึกอึดอัดขัดข้องที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างที่เคยเป็นได้ จนบางครั้งรู้สึกเหมือนคนขาพิการ เพราะไม่สามารถวิ่งขึ้นรถเมล์หรือเล่นฟุตบอลเหมือนตอนเป็นฆราวาสได้ ความรู้สึกอึดอัดเช่นนี้คงไม่ได้เกิดกับข้าพเจ้าคนเดียวเท่านั้น เชื่อว่าพระหนุ่มเณรน้อยจำนวนมาก ก็คงรู้สึกเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะเวลาอยู่ในกรุงเทพ ฯ แต่จะมีฆราวาสกี่คนที่เข้าใจ เพราะไม่ค่อยมีพระเณรพูดเรื่องนี้ให้ญาติโยมฟังเท่าไรนัก นอกจากคนใกล้ชิด

อันที่จริง ๑ ปีในผ้าเหลืองก็มากพอที่จะทำให้ข้าพเจ้าปรับตัวได้กับข้อจำกัดดังกล่าว เมื่อต้องขึ้นรถเมล์ในกรุงเทพฯ แม้บางครั้งยังอดไม่ได้ที่จะรู้สึกเป็นคนนอก เวลาต้องหลบมาลงเดินบนไหล่ถนน เพราะทางเท้าเต็มไปด้วยผู้คนแน่นขนัดซึ่งไม่สนใจจะเปิดช่องให้พระเดินได้สะดวก แต่พอทำเป็นอาจิณ เรื่องแบบนี้ก็กลายเป็นธรรมดาไปในที่สุด

จะว่าไปแล้วข้าพเจ้าไม่ได้รู้สึกว่าชีวิตขาดอะไรไปเลยเมื่อไม่อาจวิ่งขึ้นรถเมล์ได้ แต่ที่รู้สึกขาดอะไรไปบางอย่างก็ตรงที่ไม่อาจเล่นฟุตบอลได้ ฟุตบอลเป็นกีฬาอย่างเดียวที่ข้าพเจ้าเล่นเป็น ได้เล่นคราใดใจก็ลืมอย่างอื่นไปหมด รวมทั้งปัญหาต่าง ๆ ที่แบกเอาไว้ เมื่อบวชพระแล้วจึงมีความอาลัยอยู่บ้าง แต่มาคิดดู

อีกทีถึงแม้ตอนนั้นยังเป็นฆราวาสอยู่ ก็คงมีโอกาสเล่นฟุตบอลไม่มากนัก เพราะนอกจากงานการจะรัดตัวแล้ว สังขารยังไม่ค่อยเอื้ออำนวยอีกด้วย หลายปีก่อนบวชข้าพเจ้าเล่นฟุตบอลนับครั้งได้ แต่ละครั้งก็เล่นได้ไม่นาน แค่วิ่งติดต่อกันไม่ถึง ๑๐ นาทีก็เหนื่อยแล้ว เพราะขาดการเล่นหรือฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง

การครองเพศบรรพชิตทำให้ข้าพเจ้าต้องละทิ้งหลายสิ่งที่จัดว่าเป็นเครื่องผ่อนคลาย นอกจากการเล่นฟุตบอลแล้ว อีกอย่างหนึ่งก็ได้แก่การดูหนัง ก่อนบวชข้าพเจ้าเป็นคนที่ชอบดูหนัง (แต่ก็ไม่เคยดูหนังเกินเดือนละ ๓ เรื่อง เพราะกลัวว่าถ้ามากกว่านั้นจะติดจนไม่สนใจการผ่อนคลายวิธีอื่น) ตอนบวชใหม่ๆ ยังนึกเสียดายที่ไม่ได้ดูหนังบางเรื่อง และเมื่อบวชใกล้ครบสามเดือนซึ่งเป็นกำหนดสึก ก็เริ่มคิดแล้วว่าจะไปดูหนังเรื่องอะไรหากกลับไปเป็นฆราวาส แต่เมื่อตั้งใจบวชต่อเป็นระยะๆ แม้ไม่รู้สึกว่าหนังเป็นปลิโพธิเลย แต่บางคืนก็ฝันว่าแอบเข้าไปดูหนังในโรง ทั้งๆ ที่เป็นพระ ในฝันยังรู้สึกกลัวด้วยซ้ำ ว่าคนอื่นจะรู้เมื่อไฟสว่างทั้งโรงหลังฉายหนังจบ

สิ่งผ่อนคลายที่ข้าพเจ้าใช้มาโดยตลอดตั้งแต่บวชคือการอ่านหนังสือ ข้าพเจ้าติดหนังสือมาก่อนจะสนใจฟุตบอลและหนังเสียอีก นี้คงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าเล่นกีฬาแทบไม่เป็นและไม่สนใจเครื่องดนตรีเลย ข้าพเจ้าอ่านหนังสือมากมาตั้งแต่เล็ก แต่มาถึงจุดหนึ่งก็รู้ว่าหนังสือนั้นมีข้อจำกัดหลายอย่าง มีสิ่งสำคัญในชีวิตหลายอย่างที่หนังสือไม่ช่วยให้เข้าถึงได้ หรือช่วยได้แต่บางแง่

เท่านั้น การปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและการหันมาสนใจศาสนธรรมทำให้เห็นถึงข้อจำกัดของหนังสือ รวมไปถึงความคิดและเหตุผล คนที่อ่านหนังสือมาก คิดเก่ง แต่มีพฤติกรรมย่ำแย่ และอมทุกข์ แก้ปัญหาชีวิตของตัวเองไม่ได้ มีให้เห็นทั่วไป บ่อยครั้งข้าพเจ้าก็พบว่าหนึ่งในคนเหล่านั้นคือข้าพเจ้านั่นเอง

ข้าพเจ้ายังพบอีกว่าโทษของหนังสืออีกอย่างหนึ่งคือมันทำให้เสพติดได้ บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าเป็นทุกข์เพราะไม่มีหนังสืออ่าน ไปไหนถ้าไม่มีหนังสืออ่าน พาลจะกระสับกระส่าย คงไม่ต่างจากคนติดบุหรี่เมื่อไม่มีบุหรี่สูบ ทำให้เป็นปัญหามากเวลาข้าพเจ้าไปเข้ากรรมฐานหลายวัน ที่จริงแค่วันเดียวก็แย่แล้วถ้าขาดหนังสือ เคยไปค้างแรมในหมู่บ้านหลายวัน ทั้งตอนเข้าค่ายและออกไปทำงาน พอเข้าเมืองจะรู้สึกกระชุ่มกระชวยมากเพราะแน่ใจว่าจะมีหนังสือพิมพ์ให้อ่าน

จะว่าไปแล้วการติดหนังสือเป็นผลมาจากความคิดที่หยุดนิ่งไม่ได้ จนไม่สามารถอยู่กับตัวเองเฉยๆ ได้ ดังนั้น ถ้าอยู่ว่างเมื่อไรเป็นต้องหาหนังสือมาอ่าน เพื่อให้ความคิดมีงานทำ หาไม่มันจะวกมาเล่นงานตัวเอง ในอีกด้านหนึ่งการอ่านมากๆ ก็ทำให้ใช้ความคิดจนหยุดไม่ได้ ก็เลยต้องอ่านต่อไปเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่สมองเครียดแล้วแต่ก็วางหนังสือไม่ได้ สุขภาพกายและใจจึงแย่ลง เกิดวัฏจักรอย่างเดียวกับสิ่งเสพติด นี้เป็นอาการอย่างหนึ่งที่เกิดกับข้าพเจ้าก่อนบวช

ด้วยเหตุนี้เมื่อข้าพเจ้าเครียดและเสียศูนย์จนต้องขอลางานมาบวช จึงตั้งใจแน่วแน่ว่าจะหยุดอ่านหนังสือ เพื่อทำกรรมฐานอย่างเต็มที่ ใหม่ๆ ก็รู้สึกขาดอะไรไปบางอย่าง แต่ก็ปรับใจได้ในเวลาไม่นาน สามารถปฏิบัติได้ทั้งวันแม้จะวางใจผิดเป็นส่วนใหญ่ แต่เมื่อคลำทางได้ถูก ก็เห็นผล ได้เห็นความคิดของตนเองบ่อยขึ้นและรู้วิธีที่จะวางความคิดได้ ก่อนหน้านี้คิดเก่ง แต่หยุดคิดไม่ได้ จนนอนไม่หลับ แต่ถึงตอนนี้สามารถรู้ทันความคิดได้ดีขึ้น มันไม่สามารถเป็นนายที่คอยบงการข้าพเจ้าได้ตามอำเภอใจดังแต่ก่อน

เมื่อบวชและปฏิบัติแล้ว ข้าพเจ้าสามารถอยู่เฉยๆ ว่างๆ ได้โดยไม่หวนคิดถึงหนังสือ ใจไม่ได้กระเจิดกระเจิงหรือฟุ้งซ่านมากมายเหมือนก่อน แต่อยู่เป็นที่เป็นทางได้มากขึ้น คืออยู่กับกาย เช่น อิริยาบถ หรือนิ้วที่คลึงเบา ๆ ยามที่ใจเผลอคิดก็รู้ทันได้ไวขึ้น ดังนั้นการโหยหาหนังสือเพื่อคุมใจไม่ให้ฟุ้งจึงเกิดขึ้นน้อยลง

อย่างไรก็ตามตลอดเวลาที่ผ่านมาหนังสือกับข้าพเจ้าก็แทบจะไม่ได้ห่างจากกันเลย แต่ระยะหลังหนักไปทางเขียนมากกว่าอ่าน และส่วนใหญ่ที่อ่านก็มิใช่เพื่อความผ่อนคลาย แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของงาน ทั้งงานเขียน งานบรรยายและงานอบรม ซึ่งมีมากขึ้นเรื่อยๆ กล่าวได้ว่าโอกาสที่จะได้อ่านหนังสือที่ชอบมีน้อยลง จะได้อ่านสบายๆ ก็ตอนเดินทาง หาไม่ก็ต้องเก็บตกระหว่างรอคน รอรถหรือช่วงพัก

พรรษาแรกนั้นข้าพเจ้ามีงานน้อยมาก แต่หลังจากนั้นก็มีงานเข้ามาเรื่อย ๆ ทั้งงานเขียน งานบรรยาย ต่อมาก็งานอบรม ยังไม่นับงานในวัด เช่น งานอนุรักษ์ป่า ตามมาด้วยงานบริหารวัด โดยได้รับมอบหมายจากหลวงพ่อคำเขียนเมื่อข้าพเจ้ามีพรรษามากขึ้น งานเหล่านี้โดยเฉพาะงานนอกวัด มักเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าเดินทางอยู่เป็นประจำ จึงนับว่าเป็นผู้มีกิจวัตรแตกต่างจากคนอื่นในวัดซึ่งดูจะไม่มีกิจใดนอกจากการทำกรรมฐาน (ยกเว้นแม่ชีซึ่งมีงานอยู่ไม่น้อย รวมทั้งงานครัว)

เป็นเพราะบำเพ็ญตนแบบนี้ ข้าพเจ้าจึงมักได้ยินคนพูดเข้าหูอยู่หลายครั้งว่า ข้าพเจ้าไม่ค่อยปฏิบัติธรรม คำพูดเช่นนี้ ข้าพเจ้าได้ยินมาตั้งแต่พรรษาแรกๆ เลยก็ว่าได้ จำได้ว่าตอนพรรษา ๗ มีพระรูปหนึ่ง (ซึ่งอ่อนพรรษากว่า) พูดตำหนิเช่นนี้ต่อหน้าข้าพเจ้า ท่านเห็นว่าพระวัดป่าต้องเคร่งครัดกับการทำกรรมฐาน ตัวท่านเองถึงกับหลีกเร้นไปอยู่ในกุฏิที่ไกลผู้คน ในช่วงเข้าพรรษา ท่านก็เก็บตัวอยู่ในกุฏิ ปฏิบัติแบบอุกฤษฏ์ ไม่สุงสิงผู้คน แต่พอออกพรรษาได้ไม่กี่วัน ท่านก็ลาสิกขา ไม่นานหลังจากนั้นก็มาขอแต่งงานกับสาวชาวบ้านที่อยู่ข้างวัด ซึ่งมาถวายจังหันเป็นประจำ ได้ทราบในเวลาต่อมาว่าช่วงที่ท่านอ้างว่าปฏิบัติแบบอุกฤษฏ์นั้น ท่านออกมาพบกับหญิงสาวในสวนริมป่าอยู่หลายครั้ง

น่าแปลกก็คือบรรดาท่านที่พูดว่าข้าพเจ้าไม่ค่อยปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่สึกหาลาเพศไปแล้ว และแทบทั้งหมดก็ละทิ้งการปฏิบัติอย่างที่ตนเองเคยทำหันไปใช้ชีวิตอย่างฆราวาสทั่วไป ทำให้ข้าพเจ้าอดสงสัยไม่ได้ว่าเขาปฏิบัติธรรมอย่างไร เหตุใดจึงไม่มั่นคงในชีวิตพรหมจรรย์ พูดเช่นนี้มิได้หมายความว่าเป็นฆราวาสแล้วจะปฏิบัติธรรมไม่ได้ แต่ดูเหมือนว่าในความคิดของท่านเหล่านั้นการปฏิบัติธรรมคือการหลีกเร้นเก็บตัว และแสดงออกด้วยการเดินจงกรมและเคลื่อนไหวมือไปมา (สำนักของข้าพเจ้าใช้อิริยาบถดังกล่าวเป็นอารมณ์หรือฐานของการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน) ถ้าไม่ทำเช่นนั้นก็แสดงว่าไม่ได้ปฏิบัติธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งท่านมองการปฏิบัติธรรมแต่ในแง่รูปแบบหรืออากัปกิริยาภายนอก

บ่อยครั้งข้าพเจ้าอดคิดต่อไปไม่ได้ว่า ผู้ที่พูดเช่นนั้น ไม่เพียงให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบเท่านั้น หากยังเกิดความหลงตนเมื่อได้ทำตามรูปแบบดังกล่าว โดยคิดว่าตนเองเคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม พลอยเกิดอาการยกตนข่มท่าน พูดตำหนิคนอื่นที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างท่าน โดยหาได้ระมัดระวังไม่ว่า มานะที่เกิดขึ้นมานั้นในที่สุดได้ย้อนกลับมาเล่นงานท่าน ทำให้ท่านประมาท และพลั้งเผลอจนต้องลาสิกขาไป

ที่พูดมานี้ไม่ได้หมายความว่าข้าพเจ้าดีกว่าท่านเหล่านั้นจึงสามารถครองเพศบรรพชิตได้นานกว่า อายุพรรษานั้นไม่ได้เป็นเครื่องบ่งบอกถึงคุณภาพหรือความเข้มข้นของการปฏิบัติธรรม บวชนานกว่าไม่ได้แปลว่าปฏิบัติธรรมมากกว่าคนที่บวชไม่กี่ปี ในทำนองเดียวกัน**ตัวอย่างเหล่านี้ไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่าที่ข้าพเจ้าทำงานมากมายนั้นเป็นสิ่งที่ถูกแล้ว ข้าพเจ้าเพียงแต่อยากชี้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้อยู่ที่รูปแบบหรืออากัปกิริยาภายนอก เพียงแค่ดูจากกิริยาภายนอกเราไม่สามารถบอกได้ว่าใครปฏิบัติธรรมได้มากกว่าหรือน้อยกว่ากัน**

ก่อนบวชข้าพเจ้าเคยทำงานให้กับหน่วยงานภาคเอกชน (ที่ปัจจุบันเรียกว่า NGO) คือกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม (กศส.) ตั้งแต่ยังเรียนไม่จบ บทเรียนอย่างหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ตลอด ๗ ปีที่ได้ทำงานที่นั้น (และจากการสังเกตผู้คนในแวดวงเดียวกัน) ก็คือ **การทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมนั้น จะต้องทำควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือการฝึกฝนพัฒนาตนด้วย ไม่เช่นนั้นการทำงานเพื่อสังคมอาจลงเอยด้วยการกระทำเพื่อสนองอัตตาตนเอง ซึ่งนำไปสู่การแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว ตลอดจนการวิวาทบาดหมางกับผู้อื่นเพียงเพราะคิดไม่เหมือนตัว หรือเพราะอยู่คนละหน่วยงานกับตน** ส่วนบางคนที่รักษาอุดมคติของตัวไว้ได้ ก็อาจมีปัญหาอีกอย่างหนึ่ง คือท้อแท้ผิดหวังที่งานไม่ได้ผล สังคมไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ทำงานด้วยความทุกข์ และอยู่อย่างคนสิ้นเรี่ยวสิ้นแรง

ข้าพเจ้ายิ่งเห็นชัดจากประสบการณ์ของตนเองว่า ในการทำงานเพื่อสังคมเราจำเป็นต้องรู้เท่าทันตัวเองอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้อัตตาหรือความเห็นแก่ตัวครอบงำ ขณะเดียวกันก็ไม่ปล่อยให้จิตใจจมอยู่ในความทุกข์หรือความท้อแท้ผิดหวัง ข้าพเจ้าพบว่าการทำงานเพื่อสังคมจะได้ผลและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง หากเรามุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงสังคมไปด้วย การวางใจเช่นนี้จะช่วยให้เราตระหนักว่า ทุกวินาทีที่เราทุ่มเทไปกับงานนั้นไม่สูญเปล่า เพราะถึงแม้สังคมยังไม่เปลี่ยนแปลง ชาวบ้านยังไม่พ้นจากความลำบากยากจน แต่อย่างน้อยจิตใจของเราก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น เห็นแก่ตัวน้อยลง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก ยึดติดกับยศ ทรัพย์ อำนาจ และคำสรรเสริญน้อยลง นั่นคือเป็นอิสระจากโลกธรรมมากขึ้น

คุณูปการสำคัญ ๒ ประการที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้จากการทำงานเพื่อสังคมก็คือ กลัวอุปสรรคและความล้มเหลวน้อยลง ส่วนหนึ่งก็เพราะเจอสิ่งเหล่านั้นจนชิน อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ พบว่าอุปสรรคและความล้มเหลวสามารถให้อะไรแก่ตนเองได้มากมาย เช่น ให้บทเรียนและประสบการณ์ ทำให้ตนเองมีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น รวมทั้งช่วยลดอหังการ ไม่สำคัญตนว่าเก่งกล้าสามารถ ทำให้ไม่ประมาท

นอกจากนั้นการทำงานเพื่อสังคมยังสอนให้ข้าพเจ้าคิดถึงตัวเองน้อยลง นึกถึงส่วนรวมและผู้คนที่ลำบากกว่าตนได้มากขึ้น ข้าพเจ้าพบว่าเมื่อนึกถึงสังคม ประเทศชาติ หรือพระศาสนาแล้ว เราสามารถปล่อยวางหรือเสียสละอะไรต่ออะไรที่เป็นของเราได้มากขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ ๖ ตุลา ๒๕๑๙ จนน่ากลัวว่าสงครามกลางเมืองจะเกิดขึ้นในเร็ววันอย่างที่เคยเกิดขึ้นกับประเทศเพื่อนบ้าน ข้าพเจ้าไม่ลังเลใจที่จะทำงานรณรงค์ด้านสิทธิมนุษยชนให้กับกศส. ร่วมกับเพื่อน ๆ อีกหลายคนและผู้ใหญ่อีกหลายท่าน เพื่อนำไปสู่การสมานไมตรีระหว่างคนในชาติ แม้จะต้องเสี่ยงกับการติดคุกก็ตาม เพราะงานที่ทำนั้นสวนทางกับรัฐบาลซึ่งเป็นเผด็จการอย่างเต็มที่ และสามารถจับคนเข้าคุกได้อย่างง่ายดายมาก ในตอนนั้นรู้สึกเลยว่ามีแต่ชีวิตเท่านั้นที่ยังหวงแหน ไม่กล้าพอที่จะสละให้ได้อย่างเต็มใจ แต่นอกเหนือจากนั้นแล้วพร้อมจะสูญเสียหากจำเป็น รวมทั้งอิสรภาพของตนด้วย



กล่าวโดยสรุป การทำงานเพื่อสังคมช่วยลดละขัดเกลาข้าพเจ้าได้มาก รวมทั้งทำให้มีความกล้ามากขึ้นที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง และห่วงน้อยลงว่าจะเกิดผลเสียอะไรกับตน (เพราะผลเสียเหล่านั้นก็คือเครื่องฝึกใจให้รู้จักปล่อยวางนั่นเอง) ที่จริงไม่ว่าจะเป็นงานอะไรก็ตาม จะเป็นงานเพื่อชุมชน เพื่อพระศาสนา ก็สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ ๒ ประการข้างต้นได้เป็นอย่างน้อย

อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าพบว่า**การทำงานภายนอกนั้น แม้จะสำคัญเพียงใด ก็ควรจัดให้สมดุลกับงานด้านในด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งนอกจากทำงานเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกแล้ว เราควรมีเวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทำสมาธิภาวนาด้วย ในด้านหนึ่งก็เป็นการพักใจ ให้จิตได้ว่างจากการครุ่นคิด และปล่อยวางอารมณ์หมักหมมต่างๆ ออกไปจากใจ ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นการฝึกสติและเจริญปัญญา เพื่อให้รู้ทันความรู้สึกคิดของตนได้ดีขึ้น และเพื่อดึงจิตให้กลับมาตระหนักถึงสัจธรรมของชีวิต** อันได้แก่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาไม่ก็จะหลงยึดติดถือมั่นกับสิ่งต่างๆ หรือจมอยู่ในโลกแห่งสมมติบัญญัติ รวมทั้งโลกธรรมทั้งหลาย สติและปัญญาที่เพิ่มพูนจากสมาธิภาวนาจะช่วยให้เราอยู่ในโลก(ผ่านการทำงาน)โดยไม่ติดกับโลกได้ หรือถึงจะเผลอติดจม ก็สามารถหลุดออกมาได้รวดเร็ว

คนที่ทำงานเพื่อสังคม หรืองานใด ๆ ก็ตามที่เป็นประโยชน์ จึงควรสนใจสมาธิภาวนา โดยเฉพาะการเจริญสติ มิใช่เพื่อช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขแล้วเท่านั้น แต่ยังทำให้มีชีวิตที่โปร่งเบามากขึ้น ขณะเดียวกันก็จะทำให้มีฐานที่มั่นคงในการแปรเปลี่ยนงานนั้นๆ ให้เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วยในตัว กล่าวคือเจริญสติไปพร้อมกับการทำงาน เห็นความไม่เที่ยงของโลกธรรมในระหว่างที่ข้องเกี่ยวกับโลก เช่น เห็นว่าสรรเสริญกับนินทานั้นมาคู่กัน และผันแปรอย่างรวดเร็ว ใครที่ยึดติดกับสรรเสริญ ย่อมทุกข์เมื่อถูกตำหนิ เป็นต้น

เป็นเพราะข้าพเจ้าเห็นว่าการทำงานนั้นสามารถเป็นอุปกรณ์แห่งการฝึกจิตและลดละขัดเกลาตัวตนได้ ข้าพเจ้าจึงไม่ปฏิเสธการงาน ยิ่งตนเองมีโอกาสมาบำเพ็ญสมาธิภาวนามากกว่าคนส่วนใหญ่ โดยได้รับความเอื้อเฟื้อสนับสนุนจากผู้คนมากมาย จึงเห็นเป็นหน้าที่ที่จะต้องช่วยเหลือสังคมโดยเฉพาะในด้านธรรมะ ซึ่งไม่ควรมีความหมายแต่เฉพาะการสอนคนให้มีศีลธรรม ถือธรรมเป็นใหญ่ และวางใจให้ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมเท่านั้น หากยังรวมถึงการพยายามทำให้สังคมมีธรรมเป็นพื้นฐาน ไม่เป็นปฏิปักษ์กับความดี เช่น มีความเป็นธรรม เชิดชูธรรม เปี่ยมไปด้วยเมตตากรุณา มิใช่ส่งเสริมให้ผู้คนฝักใฝ่ในวัตถุนิยม เต็มไปด้วยความโกรธเกลียด หรือเบียดเบียนทำร้ายกัน

หลายเรื่องที่ผู้คนเห็นว่าเป็นเรื่องทางโลก แต่ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นหน้าที่ทางธรรม เช่น การเตือนสติผู้คนไม่ให้ใช้ความรุนแรงต่อกัน อย่าให้ความโกรธเกลียดครอบงำจนเห็นเพื่อนมนุษย์เป็นผักปลา หรือการกระตุ้นเตือนให้คนรวยไม่เอาเปรียบคนจน ไม่แย่งชิงหรือทำลายป่าไม้ แหล่งน้ำ และที่ดินอันเป็นที่พึ่งพาอาศัยของชาวบ้าน เพื่อเอาไปเป็นประโยชน์ส่วนตน บนความพินาศของผู้อื่น

ข้าพเจ้าเห็นว่า**ชาวพุทธไม่ควรสนใจแค่การทำตนให้เป็นคนดีมีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสเท่านั้น แต่ควรช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และส่งเสริมให้เกิดสังคมที่ดีงามหรือเป็นมิตรกับธรรมะด้วย คนดีที่คิดถึงแต่ความสงบสุขของตัวเองเท่านั้นจะเรียกว่าเป็นคนดีได้อย่างไร** เมตตากรุณานั้นมิได้แสดงออกด้วยการแผ่เมตตาก่อนนอนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการลงมือกระทำตามหลักสังคหวัตถุ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริย และสมานัตตา มิใช่หรือ

มีนักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อยที่ปฏิเสธการงาน เพราะเกรงว่าจิตใจจะว้าวุ่น ไม่สงบ แต่หากจิตใจเราจะสงบได้ก็ต่อเมื่อไม่มีงานทำ ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เราจะแตกต่างจากคนอื่นที่ไม่ปฏิบัติธรรมตรงไหน เพราะคนธรรมดาๆ ก็สงบได้เวลาไม่มีงานทำหรืออยู่ในที่ๆ สงบ ไม่มีผู้คนคลาคล่ำ การปฏิบัติธรรมจะมี

ความหมายอะไรหากไม่สามารถทำให้ใจเราสงบได้แม้จะแวดล้อมด้วยผู้คน หรืออยู่ในสถานที่ที่วุ่นวาย และถ้าการปฏิบัติธรรมทำให้เราไม่มีความสุขกับการทำงาน หรือไม่สามารถอยู่กับผู้คนได้ นั่นมิหมายความดอกหรือว่าการปฏิบัติธรรมกลับทำให้เรามีจิตใจอ่อนแอมากขึ้น อ่อนไหวและถูกกระทบได้ง่าย ในขณะที่คนหาเช้ากินค่ำกลับไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

ถ้ายิ่งปฏิบัติธรรม ก็ยิ่งอยากหนีงาน อยากทิ้งความรับผิดชอบ ก็ควรตั้งข้อสงสัยไว้ได้เลยว่า นั่นไม่ใช่การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา เพราะผู้ที่ปฏิบัติธรรมฝึกฝนจิตจนเจริญงอกงาม ตามคำสอนของพระพุทธองค์ ไม่เพียงเปี่ยมด้วยเมตตากรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นเท่านั้น หากยังมีสติและปัญญาที่พัฒนาแล้วจนสามารถมีความสุขในทุกงานและทุกสถาน

จริงอยู่สำหรับคนที่ยังไม่ก้าวหน้าการปฏิบัติ ควรมีโอกาสหลีกเร้น เพื่อฝึกฝนพัฒนาจิตอย่างเต็มที่ ไม่มีอะไรให้ห่วงกังวล หรือดึงความสนใจออกจากการภาวนา แต่ก็ไม่ควรลืมว่าการทำงานนั้นก็สามารถเป็นอุปกรณ์แห่งการปฏิบัติธรรมได้ แม้การทำงานจะทำให้เราพบกับแรงเสียดทาน ประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจ แต่ในเวลาเดียวกันมันก็เป็นการบ้านสำหรับการฝึกจิตให้มีสติฉับไว เพื่อปล่อยวางอารมณ์อกุศลได้อย่างรวดเร็ว เวลาถูกตำหนิหรือประสบอุปสรรค ก็เป็นโอกาสที่เราจะได้เห็นตัวเองว่ามีความยึดติดกับโลกธรรมแค่ไหน ถ้าเรายังปรารถนาคำ

ชื่นชม อยากให้คนสรรเสริญ ก็ย่อมเป็นทุกข์เมื่อถูกตำหนิ ถ้าเราเป็นทุกข์เพราะงานล้มเหลว นั่นเป็นเพราะเรายึดติดถือมั่นในตัวตนใช่หรือไม่ คือยึดติดถือมั่นว่างานนั้นเป็น "ตัวกู ของกู" งานล้มเหลวก็คือ "กู" ล้มเหลว หรือทำงานเพื่อหวังประกาศตัวตนว่า "กูเก่ง" จึงทนไม่ได้เมื่องานล้มเหลว

ยิ่งเป็นงานส่วนรวมด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นเครื่องทดสอบว่าเรามีความเห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด **ถ้าเราคำนึงแต่ความสุขของตนเอง โดยไม่สนใจประโยชน์สุขของส่วนรวม นั่นอาจเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเรายังมีความเห็นแก่ตัวอยู่มาก** และยิ่งเห็นแก่ตัวมากเท่าไร อย่าว่าแต่เวลาทำงานเลย แม้ไม่ได้ทำอะไรก็ยังมีความทุกข์ แม้นั่งกินนอนกินอยู่เฉย ๆ ก็ยังรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง ข้อสำคัญก็คือ ความเห็นแก่ตัว หากยังหวงแหนถนอมรักษามันเอาไว้ จะทำให้เราก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมได้อย่างไร

มักมีคำพูดว่าเราต้องช่วยตัวเองก่อนที่จะไปช่วยใคร ข้าพเจ้าได้ยินคำกล่าวเช่นนี้มาตั้งแต่เป็นนักเรียนสมัยออกค่ายอาสาพัฒนา (ผู้พูดมักเป็นคนที่เอาแต่เรียนหนังสือ แต่ก็มีหลายคนที่ไม่สนใจเรียน และไม่สนใจคนยากคนจนด้วย) ข้ออ้างดังกล่าวแม้ดูมีเหตุผล แต่ถ้าพูดแบบไม่แยกแยะจะกลายเป็นการหนีปัญหาหรือเห็นแก่ตัว

ก่อนอื่นก็ต้องชัดเจนก่อนว่าจะไปช่วยใครเรื่องอะไร ถ้าจะไปช่วยให้คนอื่นเข้าถึงนิพพาน ก็สมควรที่เราจะต้องช่วยตัวเองให้ถึงนิพพานก่อน แต่ถ้าจะไปช่วยคนยากจนหายหิวโหย ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ คำถามก็คือเรามีกินแล้วหรือยัง มีสุขภาพดีไหม ถ้ามีกินมีใช้สมบูรณ์ มีสุขภาพพลานามัยดีแล้ว ก็ควรลงมือไปช่วยเขาให้พ้นจากความหิวโหยและความเจ็บป่วย เช่น บริจาคอาหารและยาให้เขา ช่วยรักษาพยาบาลเขา หรือช่วยให้บ้านเมืองมีสวัสดิการสำหรับคนยากคนจน ในกรณีอย่างนี้ใครที่พอมีพอกินหรืออยู่ดีมีสุขแล้วแต่ยังบอกว่าฉันต้องช่วยตัวเองก่อนที่จะไปช่วยเด็กขาดอาหาร คำพูดเช่นนั้นย่อมแสดงถึงความเห็นแก่ตัวของเขาโดยแท้ เพราะตัวเองอยู่สบายกินสบายแล้ว ทำไมจะแบ่งปันช่วยเหลือเขาไม่ได้ ในกรณีอย่างนี้คงต้องถามว่าเขาจะรวยไปถึงไหน และรวยแค่ไหนถึงจะพอ

สำหรับคนที่มีฐานะทางสังคมดีอยู่แล้ว การช่วยเหลือให้คนอื่นได้ลืมตาอ้าปาก เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง จะถือว่าเป็นหน้าที่ก็ได้ในฐานะเพื่อนมนุษย์ ส่วนการฝึกฝนตนในทางจิตใจ ก็ควรทำไป และเป็นหน้าที่ที่พึงทำด้วย เราฝึกตนได้แค่ไหน ก็ช่วยคนอื่นแค่นั้น (หรือน้อยกว่านั้นก็ได้) ถึงแม้ยังไม่บรรลุมรรคผล แต่หากเราปฏิบัติธรรมได้ถึงจุดหนึ่งแล้ว เราก็สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ ไม่แต่ในทางโลก แต่รวมถึงในทางธรรมด้วย เหมือนกับนักศึกษาปริญญาเอก ย่อมมีความรู้มากพอที่จะไปสอนนักศึกษาปริญญาโทปริญญาตรีหรือนักเรียนชั้นมัธยมได้ ไม่ใช่ว่าต้องจบปริญญาเอกก่อนถึงจะไปสอนประถม มัธยม หรือปริญญาตรีได้ ถ้ามี

ใครบอกว่าตราบใดที่ฉันยังไม่จบปริญญาเอก ฉันจะไม่สอนใครเลย แม้แต่นักเรียนอนุบาล ประถม หรือมัธยม เพราะฉันต้องช่วยตัวเองก่อนที่จะไปช่วยใคร คำพูดเช่นนี้มีน้ำหนักหรือไม่

อย่าลืมว่าการไปช่วยสอนนักศึกษาปริญญาตรีหรือปริญญาโท ก็เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาปริญญาเอกได้ ทำให้มีความรู้แตกฉานในประเด็นที่ตนกำลังศึกษา และอาจเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ของตนได้ ฉันใดก็ฉันนั้น การช่วยเหลือผู้อื่น ก็เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกัน แม้การช่วยเหลือนั้นจะเป็นการช่วยเหลือในทาง "โลก"ก็ตาม เช่น การไปช่วยเด็กขาดอาหาร หรือคนยากคนจน ย่อมเป็นการช่วยฝึกฝนตนให้ลดละความเห็นแก่ตัวและยึดติดถือมั่น ไม่ใช่แค่ลดละความยึดติดในทรัพย์ แต่ยังสามารถช่วยลดละความยึดติดในสรรเสริญ เพราะเวลาไปช่วยคนอื่น เราอดไม่ได้ที่จะต้องการคำชมหรือสร้างภาพพจน์ให้ดีขึ้น แต่ถ้าทำแล้วไม่มีใครชม แทนที่จะทุกข์ ควรมองว่านี้เป็นการทรมานอัตตาที่ได้ผลทีเดียว นอกจากนั้นยังเป็นการฝึกสติได้ด้วย ได้ดูใจที่กระเพื่อมขึ้นลง เวลาถูกกระทบหรือประสบปัญหา เป็นโอกาสที่เราจะเห็นกิเลสของตัว ใช่หรือไม่ว่าเวลาอยู่สบายๆ ใจก็มักสงบ จนบางทีอดคิดไม่ได้ว่ากิเลสเบาบาง แต่เมื่อเจอสิ่งไม่พอใจมากระทบ ก็จะได้เห็นว่ากิเลสเบาบางจริงหรือไม่ บ่อยครั้งแรงเสียดทานต่างๆ ก็ช่วยให้เราเห็นกิเลสภายในใจได้ชัดเจนขึ้น

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวเสมอว่า "การทำงานคือการปฏิบัติธรรม" ท่านต้องการชี้ให้เห็นว่าโลกกับธรรม หรือ โลกียะกับโลกุตตระไม่ได้แยกจากกัน การทำงานในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการทำมาหากินเท่านั้น แต่รวมถึงการทำงานเพื่อสังคมด้วย ในเมื่อเรายังฝึกดูจิตขณะทำมาหากินได้ เหตุใดในระหว่างทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เราจะดูจิตตัวเองไม่ได้

การทำงานกับการปฏิบัติธรรมแยกจากกันไม่ได้ฉันใด การช่วยเหลือตนกับการช่วยเหลือผู้อื่นก็ไม่อาจแยกจากกันได้ฉันนั้น ดังมีพุทธพจน์ว่า "บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน" ความข้อนี้เป็นข้อเตือนใจอย่างดีสำหรับผู้ที่มุ่งทำสมาธิภาวนาจนละเลยการช่วยเหลือสังคม แต่สำหรับผู้ที่ทำงานเพื่อสังคมมาก พึงระลึกถึงพุทธพจน์อีกตอนหนึ่งที่มาคู่กันว่า "บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น"

การรักษาตนโดยสารัตถะก็คือการรักษาจิตมิให้กิเลสหรืออกุศลครอบงำ หาไม่แล้วไม่ว่าจะทำอะไร ก็อาจกลายเป็นการสนองกิเลสมากกว่าอย่างอื่น ในทางตรงข้ามหากรักษาใจให้เป็นกุศล มีความตื่นรู้อยู่เสมอ เปี่ยมด้วยเมตตากรุณา ก็สามารถแผ่รัศมีอันสงบเย็นให้ผู้อื่นหายจากความรุ่มร้อน และกลับมามีสติได้ง่ายขึ้น

การทำงานเพื่อสังคมนั้น จักต้องเป็นไปอย่างมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง แม้กระนั้นหากทำมากไป ไม่รู้จักพักบ้าง กายและใจก็จะอ่อนล้า จิตจะหยาบกระด้างจนไม่อาจสัมผัสความสุขที่ประณีตได้ ทำให้โหยหาความสุขแบบหยาบๆ คือกามสุข ราคะครอบงำ และอาจถึงขั้นเสพติดกามสุขจนถอนตัวถอนใจได้ลำบาก ถึงตอนนั้นก็อาจพลัดสู่ทางที่ต่ำได้ ในทางตรงข้ามหากได้ทำสมาธิภาวนาสม่ำเสมอ แม้ปัญญาจะยังไม่เกิด แต่ก็ได้รับความสุขประณีต ซึ่งเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจให้สดชื่น ทำให้ไม่โหยหากามสุข จึงสามารถรักษาใจให้เบิกบานแจ่มใสได้เสมอ และสามารถทำกิจเพื่อส่วนรวม ด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ได้ต่อเนื่อง

สำหรับคนที่หนักไปในการทำงานเพื่อสังคมอย่างข้าพเจ้า จึงจำเป็นต้องหมั่นทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอ แน่ละบางครั้งก็ย่อหย่อน การติติงจากผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อ ๒-๓ ปีก่อน มีฆราวาสผู้หนึ่งซึ่งมีบทบาทอย่างแข็งขันในการเผยแผ่พุทธศาสนาให้คนในเมือง ได้พูดผ่านมาถึงหูข้าพเจ้า ว่าข้าพเจ้าไม่ค่อยปฏิบัติธรรม ตอนที่ได้ยินครั้งแรก รู้สึกไม่พอใจ อดนึกตอบโต้ในใจไม่ได้ว่า แล้วคุณล่ะปฏิบัติธรรมมามากแค่ไหน ปฏิบัติธรรมในความเข้าใจของคุณหมายถึงการหลีกเร้นหลับตาเท่านั้นหรือ ว่าแล้วก็นึกไปถึงหลายคนที่พูดตำหนิข้าพเจ้าอย่างนี้แต่แล้วกลับแพ้ภัยตนเอง

แต่เมื่อตั้งสติได้ ก็หันมาดูตัวเอง เห็นใจที่กระเพื่อม เห็น "ตัวกู" ที่เป็นทุกข์ ก็รู้สึกว่าดีแล้วที่เขาพูดเช่นนั้น นอกจากจะได้เห็นอัตตาของตัวเองที่ยึดแน่นแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นเตือนให้ตนหันมาทำสมาธิภาวนาให้มากขึ้น เขาจะพูดถูกหรือผิด ไม่สำคัญเท่ากับความจริงที่ว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ไม่ควรปล่อยปละละเลย ไม่ว่าพระหรือฆราวาส แม้จะบวชมากว่า ๒๐ พรรษา ก็ยังต้องใส่ใจในเรื่องนี้อยู่

เมื่อทบทวนชีวิตที่ผ่านมา รู้สึกว่าตนได้เดินทางมาไกลพอสมควร วันที่รู้สึกอาวรณ์ในชีวิตฆราวาส (เพราะไม่ได้เล่นฟุตบอล) หรือรู้สึกว่าชีวิตขาดอะไรไปบางอย่างเมื่อได้มาบวชพระนั้น ได้ผ่านไปนานแล้ว มาถึงวันนี้รู้สึกว่าตนมีโชคอย่างมากที่ได้ครองเพศบรรพชิตมากว่าครึ่งชีวิต หาไม่แล้วจะต้องทุกข์มากกว่านี้อย่างแน่นอน แม้ทุกวันนี้ก็ยังมีสุขระคนทุกข์เยี่ยงปุถุชน เพราะยังไม่ถึงมรรคผล แต่ก็ได้รับความสุขจากชีวิตนี้อย่างที่น้อยคนจะได้รับ อย่างไรก็ตามจะพึงพอใจเพียงเท่านี้หาได้ไม่ ในเมื่อจุดหมายปลายทางยังอยู่อีกไกล ก็จำต้องก้าวเดินต่อไปไม่หยุด ต้องประคองตัวประคองใจไปให้ถึงจุดหมาย แต่หากมีเหตุให้มิอาจบรรลุถึง ก็ต้องไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้



บทความนี้ ตีพิมพ์ครั้งแรกที่นี่

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต พระไพศาล วิสาโล



www.visalo.org

www.kanlayanatam.com